అంతర్జాతీయ తెలుగు మాసపత్రిక

సంపాదకుడు: కె.వి. గోవిందరావు



ఫిబ్రవరి '92

రూ 3-50

అంతర్జాతీయ తెలుగు సాంస్కృతిక మాస పత్రిక

సంపాదకవర్గం:

సంపాదకుడు:

లయన్ కె.వి.గోవిందరావు బి.ఏ.,ఎల్ఎల్.బి.,

గౌరవ సహాయ సంపాదకులు:

టి.ఎల్.ఎస్.రావు బి.ఎస్‌సి.,

వి.బాలకుమార్ ఎమ్.ఏ.,బి.ఎల్.,

సభ్యులు:

కె.వి.ఎస్.శరత్ బాబు బి.ఏ.,బి.కాం.,బి.ఎల్.,

కె.వి.ఎస్.విజయకుమార్ బి.కాం.,

కె.రత్నకుమారి


## చందా వివరాలు

| | |
|---|---|
| 3 సంవత్సరాల చందా | రూ. 120/- |
| సంవత్సర చందా | రూ. 42/- |
| ఎయిర్ మెయిల్ (1 సం॥) | రూ. 135/- |
| సీ మెయిల్ (1 సం॥) | రూ. 80/- |


చందా పంపవలసిన చిరునామా

రత్నా ఏజన్సీస్

9, దేశికా రోడ్, మైలాపూర్, మద్రాస్-600004

ఫోన్. 73327


## ఈ సంచికలో

ఫిబ్రవరి 1992

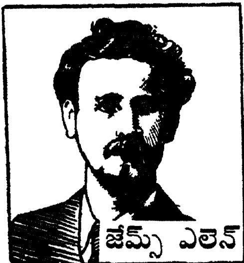

ధ్యానం - సంపాదకుని పేజీ — 2
మన ప్రాచీన విద్యాలయాలు — 4
ఆందోళనను అరికట్టాలంటే? — 10
మానవ సాహసానికి హద్దులేదు — 16
మీ విజ్ఞానం పరీక్షించుకోండి — 17
సుప్రసిద్ధ యాత్రాస్థలాలు - చిదంబరం — 20
అగ్ని ఎప్పుడూ అపాయమే — 23
చిట్టిదేవతలకు చిన్న కథలు — 27
అద్వైతత్రయం — 28
ఉపవాసాలు పండుగలు వేడుకలు — 30
విషప్రమాదాలు — 31
అధైర్యం పోగొట్టుకోవాలంటే? — 32
భారతీయ రైలుదారులు — 36
గౌరవమర్యాదలు పొందాలంటే? — 38
భారతీయ వైద్యవిధానాలు — 40
అవీ - ఇవీ — 41
ఆరోగ్యానికి బాదంపప్పు — 45
సద్రైఖరికి ద్వాదశసూత్రం — 46
ప్రాచీనకాలపు బొమ్మలు — 47
కాలం విలువ — 49
మన రాష్ట్రాలు - ఉదయపూర్ — 53
గారియల్ — 55
క్రమబద్ధమైన నిత్యజీవితం — 58
తెలుగులో 'తల' — 60
టెన్షన్ తగ్గించుకోవాలంటే? — 62
కండ్లకు మేలుచేసే బొప్పాయి — 63



ముఖచిత్రం:
కలర్ ట్రాన్స్‌పరెన్సీ
జగ్‌మోహన్

# ధ్యానం

## మానవుని సంతృప్తి


జేమ్స్ ఎలెన్

మానవ జీవితంలో అన్ని సందర్భాలు ఎప్పుడూ ఒకే విధంగా పరిణమించవు. సందర్భాలు అనుకూలించినా, అనుకూలించకపోయినా, ఏం జరిగినా మానవుడు ముఖ్యంగా మూడు విషయాలను గురించి తృప్తి చెందాలి. మొట్టమొదటిది మిత్రత్వానికి, ఉన్నదానికి తృప్తి ఉండాలి. రెండవది చిత్తశుద్ధికి తనివి ఉండాలి. చివరగా సంభవించిన దానికి తృప్తి ఉండాలి. తనివి ఉంటే అంతా నిర్విచారమే. ఏ చికాకులు ఉండవు. ఏ బాదరబందీలు ఉండవు. మిత్రత్వాన్ని గురించి కానీ, లేనిదానిని గురించి కానీ ఆదుర్దాపడి పోవలసిన అవసరం ఉండదు. మనస్సును పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుంటే అది చెరువు చేయదు. చిత్త వృత్తి నిరోధానికి చిత్తశుద్ధి అవసరం. అప్పుడే మనస్సులో గూడు కట్టుకున్న విష సంస్కారాలు బాధించవు.

(మిగతా 3 వ పేజీలో)

# సంపాదకుని పేజీ

## ఆత్మవిశ్వాసం

ఎవరి ధర్మాన్ని వారు ఆచరించడానికి వారివారి శక్తి సామర్థ్యాలలో ఉండే విశ్వాసమే ఆత్మవిశ్వాసం. ఏదైనా ఒక రంగంలో విజయం సాధించాలంటే ఆత్మవిశ్వాసం ముఖ్యం. చేయవలసిన పనిని అవలీలగా చేయగలను అనే ధైర్యం ఆత్మవిశ్వాసం. ఆత్మవిశ్వాసం లోపించిన వారిలో ఆత్మన్యూనతా భావన కనిపిస్తుంది. అది వారిలో సిగ్గునీ, ఒంటరితనాన్నీ, ఉక్రోషాన్నీ, భయాన్నీ అధికం చేస్తుంది

దీక్షతో నిరంతరం కృషి చేస్తే ఎవరైనా ఆత్మవిశ్వాసం సాధించవచ్చు. కేవలం తమ ఆత్మవిశ్వాసం వల్లా, ధైర్యం వల్లా, పట్టుదల వల్లా ప్రపంచ చరిత్రలో ఎందరెందరో పురుషులు, స్త్రీలు మహోన్నత పదవులు అందుకున్నారని మరచిపోకూడదు. ఇతోధికంగా పెరిగే వారి ఉత్సాహం, బహుముఖ పరిజ్ఞానం, నిరంతర కృషి వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగించాయి. వీరందరూ శాశ్వతమైన కీర్తినిగానీ, సాటిలేని సంపదనుగానీ, రెంటినీ గానీ సాధించినవారే.

ఆత్మవిశ్వాసం వల్లే మార్కోనీ ఘనవిజయాలు సాధించాడు. నిస్తంత్రీతరంగాల సహాయంతో అతి త్వరగా వార్తలు పంపే సాధనాలు కనిపెట్టి అతను ప్రపంచాన్నే సంభ్రమాశ్చర్యాలలో ముంచెత్తాడు. గుజరాత్‌లో ఒక సామాన్య వ్యాపార కుటుంబంలో జన్మించిన గాంధీజీ అనేక క్లిష్ట సమస్యలను సాధించి వాటి ద్వారా ఆత్మవిశ్వాసం సంపాదించి కోట్ల కొలది భారతీయులకు నాయకుడైనాడు. సుప్రసిద్ధ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్

"నీ కోపమే నీ శత్రువు, నీ శాంతమే నీ మిత్రుడు.

జుబిన్ మెహ్‌తాకి అపూర్వమైన మానసిక శక్తి ఆత్మ విశ్వాసం ఉన్నాయి. ఇవే సంగీత రంగంలో ఇతడి గౌరవ ప్రతిష్ఠలకు మూలకారణం.

ఆత్మవిశ్వాసం లోపిస్తే నైరాశ్యం, నిస్పృహ కలుగుతాయి. జీవితంలో పైకి రావాలంటే ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించుకోవాలి. ఇతరుల కంటే మనం తక్కువ అని ఎందుకు అనుకుంటున్నామో తేల్చుకోవాలి. మనోవిశ్లేషణ ద్వారా ఈ తక్కువ తనపు భావనకు కారణం మనం తెలుసుకోవచ్చు. చిన్నతనంలోనే ఈ భావం మనస్సులో గట్టిగా పాతుకు పోవడానికి కారణమైన సన్నివేశాలను అన్వేషించాలి.



మనల్ని ఎవరూ పట్టించుకోకపోవడం, తోటి స్నేహితులు అన్ని విషయాలలోను మనకన్నా మిన్నగా ఉండడం, నిత్యం విమర్శలకు గురి అవుతూండడం, సాంఘిక విచక్షణలు అనుభవించ వలసి ఉండడం, వీటిలో ఏ ఒక్కటైనా పసి మనస్సులలో మనం తక్కువ వాళ్లం అనే బలమైన భావాన్ని ప్రవేశపెట్టగలవు దానికి మూలకారణం తెలుసుకుంటే ఆ భావం నుంచి బయటపడవచ్చు

అసలు భ్రాంతికి లోబడిపోయి 'నేను తక్కువ వాణ్ణి' అనుకుంటూ ఉండడం కేవలం అవివేకం. తక్కువ తనపు భావన భ్రాంతి జనితము. ప్రతీవారికి ఎవరిలోపాలు వారికి ఉంటాయి. ఈ సత్యాన్ని గ్రహిస్తే మన తక్కువ తనపు భావన క్షణంలో మటుమాయమవుతుంది. దీక్షతో, ఆసక్తితో పనిచేస్తూంటే మరో ఆలోచనకు టైము ఉండదు.

చేపట్టిన పనిని హృదయపూర్వకంగా చేయాలి. కష్టపడి పనిచేసిన కొద్దీ మన ఆత్మ విశ్వాసం దృఢతరం అవుతుంది. ఎవరికి వారే సంస్కరించు కోవాలి అవసరమైన ఆత్మ విశ్వాసం లోపలనుంచి రావాలి. ఇది తెలుసుకున్న వెంటనే మనలో మార్పువస్తుంది. రోమ్ నగరం ఒక రోజులో నిర్మింపబడలేదు! నిర్దిష్టమైన మార్గాన్ని అనుసరిస్తూంటే గమ్యంచేరుకోవడం తథ్యం. ●

( 2 వ పేజీ తరువాయి)

మానవుడు సంతృప్తి పొందకూడని విషయాలు కూడా మూడు ఉన్నాయి. మొదటిది స్వాభిప్రాయం. రెండవది శీలం. మూడవది ఆధ్యాత్మిక ప్రవృత్తి. స్వాభిప్రాయాలకు సంతృప్తి పడనంత వరకూ జ్ఞానం నిరంతరం ప్రవృద్ధి పొందుతూనే ఉంటుంది. శీలానికి తనివి చెందకుండా ఉంటే ఎడతెగని సౌశీల్య సంపత్తి చేకూరుతుంది. ఆధ్యాత్మిక ప్రవృత్తిలో తృప్తి లేకపోతే ఇతోధిక విజ్ఞాన వికాసంతో మానవుడు పరమానందాన్ని అనుభవిస్తాడు.

"చెప్పేవాడు చేదస్తుడైనా కనీసం వినేవాడు వివరం కలవాడై ఉండాలి."

# మన ప్రాచీన విద్యాలయాలు

షామ్‌సుద్దీన్

మన ప్రాచీన విద్యావిధానపు చరిత్ర 2000 బిసి నుండి 1200 ఎడి వరకు విస్తరించుకుని ఉన్నట్లు విశ్వసించబడుతూంది. వేదకాలం (2000 మొదలు 1000 బిసి)లో సాంఘిక విధానం అతి సామాన్యంగాను, సరళంగానూ ఉండేది. పురుషులకు, స్త్రీలకు సరిసమానమైన హక్కులు ఉండేవి కుల, మత వివక్షత రూపొందలేదు. వ్యావహారికంగా ఎవరికివారే స్వంతంగానే విద్య నేర్చుకునేవారు. యుద్ధనైపుణ్యం సంపాదించుకునేవారు వ్యవసాయం చేసేవారు. ఉపనిషత్తుల కాలం (1000 మొదలు 200 బిసి)లో సమాజంలో వర్ణవిభజన ప్రారంభమైంది.



ధార్మిక శాస్త్రకాలం (200 బిసి నుండి 500 ఎడి)లో కళ, సాహిత్య, గణిత మరియు నాటక రంగాలలో చైతన్యత ప్రారంభమైంది సంస్కృతం ప్రామాణిక భాషగా పరిణమించింది. ప్రాకృతం దైనందిన వ్యావహారిక భాషగా ఏర్పడింది. కులమతవిధానం తీవ్రరూపం ధరించింది. స్త్రీలకు మొదట అనుభవించిన వ్యక్తిగత స్వాతంత్ర్యం మృగ్యమైంది.

పురాణయుగం (500 మొదలు 1200 ఎడి) కాలంలో విద్యావిధానంలో ముఖ్యంగా బౌద్ధ యుగం ప్రారంభమైంది అని చెప్పాలి నలంద మరియు విక్రమశిల విశ్వవిద్యాలయాలు, ముఖ్యమైన బౌద్ధ సంస్థలు ఏర్పడ్డాయి. పాలి వారి వాడుక భాష. ప్రప్రథమంగా విద్యా సంస్థలలో విద్య ప్రారంభమైంది.

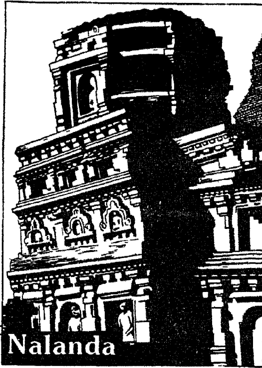
ప్రాచీన భారతదేశంలో ఉపాధ్యాయులు తమ విద్యార్థులకు అన్ని విద్యలూ నేర్పేవారు. గురుశిష్యులు కలిసి ఒకేచోట జీవించేవారు. విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుని ఇంట్లోనే ఉండేవారు. అదే గురుకులం అనబడేది. నిత్యావసరాలను గురించి విద్యార్థులకుగాని, ఉపాధ్యాయులకు గాని చింత ఉండేదికాదు. సంతృప్తికరంగా జీవించేవారు. క్రమశిక్షణలో మర్యాదలోపం అనేది చాలా అరుదుగా ఉండేది. అందువల్ల శిక్షలకు, దండనలకు అవకాశం లేదు.

తక్షశిల, నలంద, కంచి, శ్రీధాన్యకటక, విక్రమశిల మరియు కాశీ వంటి విశ్వవిద్యాలయాలలో విద్య మిక్కిలి ఉదారంగా ఉండేది విద్యార్థులకు ఉచిత భోజన వసతి సౌకర్యాలే గాక బట్టలు కూడా ఉచితంగా లభింపజేసేవారు.

ఆనాడు ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు విద్యనేర్పడమేగాక వీరికోసం గ్రామస్థుల నుండి నిధులను సేకరించేవారు. అర్హులైన శిష్యులకు గురువులు విద్యనేర్పడానికి ఏనాడు నిరాకరించలేదు. గురుకులవాసంలో విద్యనేర్పే

"దీపం వల్ల చీకటి నశిస్తుంది. జ్ఞానం వల్ల అజ్ఞానం వినాశనం అవుతుంది."

విధానం ముఖ్యంగా మౌఖికం (oral)గా ఉండేది. వ్యక్తిగతంగాను ఉండేది. వినుట, ఆలోచన, అభ్యాసం అనేవి ఈ విధాన ముఖ్యలక్షణాలు పుస్తకాలు చాలా కొద్దిగా ఉండేవి ప్రతీది కూడా కంఠోపాఠంగా నేర్పేవారు ఒక్కొక్కప్పుడు ఉన్నత (సీనియర్) విద్యార్థుల చేత క్రొత్త లేక చిన్న విద్యార్థులకు పాఠాలు చెప్పించేవారు



Nalanda

ప్రతిరోజూ ఒక ప్రత్యేక నిర్ణయకాలంలో గురువులు ఉన్నత విద్యార్థులకు పాఠాలు నేర్పితే, ఇతర సమయాలలో ఉన్నత విద్యార్థులు చిన్న విద్యార్థులకు విద్య నేర్పుతూండేవారు

నలందా విశ్వవిద్యాలయం గురించి మనకు తెలిసే వివరాలు భారతదేశంలో 630 నుండి 645 ఎడి వరకు సంచరించిన చైనా యాత్రికుడు హుయాన్‌త్సాంగ్ రచనల నుండి లభించినవే. తొమ్మిది అంతస్థుల పెద్ద భవనంలో లైబ్రరీ (గ్రంథాలయం) ఏర్పాటుచేయబడింది. ఇందులో మొత్తం ఎనిమిదిచావడులు, 300 గదులు ఉండేవి. విద్యార్థులందరికీ కలిసి భోజనం పెట్టేవారు.

యూనివర్శిటీలో చేరడానికి ఎక్కువ రద్దీ ఉండేది అయినా 10,000 మంది ఉపాధ్యాయులు ఉండేవారు ఈవిధంగా రెండవ శతాబ్దంలో ప్రారంభమై ఎనిమిది, తొమ్మిది శతాబ్దాలపాటు నిరాటంకంగా గడిచింది విశ్వవిద్యాలయ నిర్వహణకు గుప్తరాజులు 200 గ్రామాలను కేటాయించారు ఇది బౌద్ధ సంస్థ కాబట్టి బౌద్ధ సన్యాసి ఆధిపత్యం వహించేవాడు బౌద్ధబిక్షులు ఉపాధ్యాయులుగా ఉండేవారు. ఆనాడు సంస్కృతం నిర్బంధంగా ఉండడం చాలా ఆశ్చర్యంగా కనిపిస్తుంది.

చైనా, టిబెట్, జావా, సుమత్రా, కొరియా, గ్రీసు, ఇరాన్ మరియు అరేబియాల నుండి విద్య నేర్చుకోడానికి విద్యార్థులు భారతీయ విశ్వవిద్యాలయాలకు వచ్చేవారు వీరు విశ్వవిద్యాలయాలలో 10 సంవత్సరాలకు పైగా ఉండి తర్క, వైద్య, ఖగోళశాస్త్ర సంబంధమైన విషయాలు నేర్చుకునేవారు. ఇక్కడ విద్యా ప్రమాణాలు సుప్రసిద్ధవైద్యుడు జీవకుని వల్ల తెలుస్తాయి 7 సంవత్సరాలపాటు వైద్య విద్యలో ప్రత్యేక పరిశీలనా విధానంలో ప్రావీణ్యతను సంపాదించడానికి ఇతడికి తక్షశిలలో ఎక్కువగా ఫీజు చెల్లించవలసి వచ్చేది

అనుభవంలేని విద్యార్థులకు అనుభవజ్ఞులైన నిపుణుల క్రింద శస్త్రవిద్యలో అభ్యాసం ఇచ్చేవారు మంచి నిపుణులైన సర్జనులు ప్రేగుల స్థానభ్రంశం (intestinal displacement), డీప్ క్రేనియల్ అబ్సెసెస్ (Deep cranial abscesses), కంటిపొరలు (cataract), హైడ్రోసిల్ (Hydrocele), గర్భకోశం నుంచి మృతపిండాన్ని తీయడం వంటి వాటికి శస్త్ర చికిత్సలు చేసేవారు మానవులకేకాదు, జంతువులకు కూడా పరిపూర్ణ వైద్య సౌకర్యం ఉండేది.

"లోపల అహంకారమనేది ఉన్నప్పుడే
బయట రాగం అనేది కనిపిస్తుంది."

క్రీస్తుశకం ప్రారంభంలో కూడా తక్షశిల యూనివర్సిటీలో వైద్యకీయ విద్య ఉచ్ఛస్థితిలో ఉండేది. ఉజ్జయినీ యూనివర్సిటీలో గణిత శాస్త్రం మరియు ఖగోళశాస్త్రంలో నిపుణులు ఉండేవారు. ఇక్కడ అబ్జర్వేటరీని కూడా స్థాపించారు. దక్షిణదేశంలో కాంచీపురం సుప్రసిద్ధ విద్యాకేంద్రంగా ఉండేది.

విద్యార్థులందరికీ సమానావకాశాలు లభించేవి. ధనవంతులు, దరిద్రులు అనే వ్యత్యాసంలేదు ఒకే గురువు అందరికీ విద్య నేర్పేవాడు. విద్యాబోధ ఉచితంగాను, విస్తృత ప్రాతిపదికగానూ ఉండేది. యూనివర్సిటీల నిర్వహణకు దేశంలో వివిధ రాజులు, విదేశీయులు ధర్మాదాయాలు ఏర్పాటుచేసేవారు ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థుల శ్రేయస్సుకి ప్రార్థించేవారు ప్రాచీన భారతదేశంలో విద్యావిధానంపై ప్రభుత్వాధికారంగాని, ఇతర బాహ్య అధికారంగాని ఉండేది కాదు. తమకు మంచిది అని తోచింది ఉపాధ్యాయులు తమ విద్యార్థులకు బోధించడానికి స్వాతంత్ర్యం పొంది ఉండేవారు.

— 'హర్యానా రివ్యూ' సౌజన్యంతో

## "విస్డమ్" పాతకాపీలు

*మే '84, జూన్ '84, ఆగస్టు '84 నుంచీ నవంబరు '84, జనవరి '85, మార్చి '85 నుంచీ జూలై '85; ఫిబ్రవరి '86 నుంచీ ఏప్రిల్ '86, జూన్ '86, జూలై '86, సెప్టెంబరు '86 నుంచీ డిసెంబరు '86; జనవరి '87 నుంచీ మే '87, జూలై '87, ఆగస్టు '87, నవంబరు '87, డిసెంబరు '87; జనవరి '88, మార్చి '88 నుంచీ డిసెంబరు '88; జనవరి '89 నుంచీ డిసెంబరు '89, జనవరి '90 నుంచీ డిసెంబరు '90 కాపీలు మావద్ద ఉన్నవి. 1984 కాపీల వెల రూ 7 50లు, 1985 కాపీల వెల రూ. 8 00లు; 1986 కాపీల వెల రూ. 13 50లు, 1987 కాపీల వెల రూ 14 50లు, 1988 కాపీల వెల రూ. 18.75లు; 1989 కాపీల వెల రూ. 24 50లు; 1990 కాపీల వెల రూ. 28 00లు. రిజిస్టర్డ్ పోస్ట్‌లో పొందడానికి కాపీల వెలతోపాటు రూ. 6 00లు చేర్చి M O పంపాలి 'రత్నా ఏజెన్సీస్', 9, దేశికారోడ్డు, మైలాపూరు, మద్రాసు - 600 004*

— సర్క్యులేషన్ మేనేజర్

## ఒక వ్యక్తి తుమ్మినప్పుడు

*ఒక వ్యక్తి తుమ్మినప్పుడు 2,000 మొదలు 5,000 ఏటమైజ్డ్ బిందువులు, తుంపరలు సెకండుకి 100 అడుగుల వేగంతో 6 అడుగుల దూరం వరకు వెడతాయని వైద్యపరిశోధకులు వెల్లడిచేస్తున్నారు*

## నిత్యజీవితంలో హాస్యం



ENT Specialist!

## వెల్లుల్లి వంటకాలు గుండెకు ఆరోగ్యకరం

వండిన వెల్లుల్లి గుండెకు మంచిది. కాని జబ్బులకు పచ్చి వెల్లుల్లి శ్రేష్ఠం.

— 'హెల్త్' సౌజన్యంతో

"ఆత్మకు సుఖ దుఃఖాలు ఉన్నాయి అని అనుకోడం వట్టి భ్రమ"

# ఈ శతాబ్దంలో

## ప్రప్రథమ ఏకైక భారతీయ గవర్నర్ జనరల్ ఆఫ్ ఇండియా




చక్రవర్తి రాజగోపాలాచారియార్ (రాజాజీ) 1948 జూన్ 21వ తేదీన భారతదేశపు గవర్నర్ జనరల్‌గా పదవిని అధిష్టించిన మొదటి భారతీయుడు. వీరే భారతదేశపు చిట్టచివరి గవర్నర్ జనరల్ కూడా.

## పరిభ్రమిస్తూన్న ప్రాచీన అంతరిక్ష నౌక

సుమారు ఒక మీటరు పొడవు, వెడల్పుగల 63 కి.గ్రా.ల స్థూపాకారపు పరిశోధిని (probe) పయొనీర్ 6 మిక్కిలి ప్రాచీనమైన అంతరిక్ష నౌక (spacecraft) 25 సంవత్సరాలకు పూర్వం ఒక డెల్టా రాకెట్ దీనిని అంతరాళంలోకి పంపింది. సూర్యుని చుట్టూ 29 సార్లు చుట్టి ఇది 25 బిలియను కిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేసింది.

## మొట్టమొదటి డేవిస్ కప్‌ను యునైటెడ్ స్టేట్స్ జట్టు గెలుచుకుంది

డ్వైట్ ఫిల్లే డేవిస్ బహూకరించిన మొట్టమొదటి డేవిస్ కప్ మెసాచూసెట్స్ (యుఎస్ఎ) బ్రూక్‌లైన్ టెన్నిస్ కోర్టులలో 1900 ఆగష్టు 8న ప్రారంభమైంది. ఆగష్టు 10వ తేదీన యునైటెడ్ స్టేట్స్ జట్టు దీనిని గెలుచుకుంది.

## 20 శాతం మొక్కలు, జంతువులు 2000 నాటికి అంతరిస్తాయి

*2000 సంవత్సరం నాటికి 20 శాతం అన్నిరకాల మొక్కలు, జంతువులు పూర్తిగా అంతరిస్తాయని, మరి 70 సంవత్సరాలకి సగానికి సగం అంతరిస్తాయని అంచనా దీనినే మరోవిధంగా చెప్పాలంటే గత మూడు బిలియను సంవత్సరాలుగా ప్రకృతి పరిణామంవల్ల రూపొందిన జీవవైవిధ్యం ఇక 100 సంవత్సరాలలో పూర్తిగా అంతరించిపోతుంది*

*—'సిజిఇ ఎన్ఎఫ్ఎస్' సౌజన్యంతో*

## ఆలోచన వల్ల కీర్తిపొందాడు

*సుప్రసిద్ధ జర్మన్ తాత్త్విక శాస్త్రజ్ఞుడు ఇమ్మాన్యువల్ కాంట్ ప్రతీరోజూ ఉదయం 5 గంటలకు లేచి రెండుగంటల సేపు దీర్ఘంగా ఆలోచించేవాడు ఇతడికి ఏ ఇతర సాధనలు, పరికరాలు లేవు కూర్చుని ఆలోచించేవాడు. వ్యర్థంగా కాలయాపన చేస్తూ కూర్చునేవాడు కాదు*

*—విలియం లయన్ ఫెల్ప్స్*

"కోరికలు లేనివాడు నిత్యముక్తుడు."

## ఆస్కార్ అవార్డును పొందిన మొట్టమొదటి నీగ్రో నటుడు

'లిల్లీస్ ఆఫ్ ది ఫీల్డ్'లో నటించి ప్రఖ్యాతి పొందిన సిడ్నీ పొయిటీర్ (Sydney poitier) 1964 ఏప్రిల్ 13న ఆస్కార్ అవార్డును పొందిన మొట్టమొదటి నీగ్రో.

## భారతదేశపు మొట్టమొదటి ఫైనాన్షియల్ దినపత్రిక

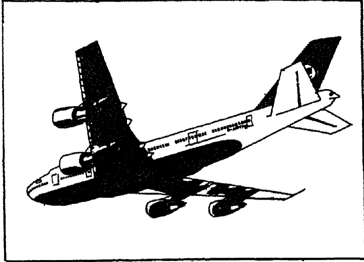


భారతదేశపు మొట్టమొదటి ఫైనాన్షియల్ (ఆర్థిక) దినపత్రిక 'ది ఎకనామిక్ టైమ్స్' 1961 మార్చి 6వ తేదీన బొంబాయిలో ప్రారంభింపబడింది

## 104 సంవత్సరాల తరువాత!

104 సంవత్సరాల తరువాత 1984 జూన్ 28వ తేదీ నుంచి బ్రిటిష్ మాగజైన్ 'టిట్ బిట్స్'ను ప్రచురించడం విరమించారు.

## ప్రథమ శ్రేణికి చెందిన ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్‌పోర్టులు



న్యూ టోక్యో ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్‌పోర్ట్ (జపాను)
కెన్నడీ ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్‌పోర్ట్ (న్యూయార్క్)
ఫ్రాంక్‌ఫర్ట్ ఎయిర్‌పోర్ట్ (జర్మనీ)
కెయ్‌టాక్ ఎయిర్‌పోర్ట్ (హాంగ్‌కాంగ్)
హీత్రో ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్‌పోర్ట్ (లండన్)
ఛార్లెస్ డి గాల్లె ఎయిర్‌పోర్ట్ (పారిస్)
స్కీఫోల్ ఎయిర్‌పోర్ట్ (ఆమ్‌స్టర్‌డామ్)
మియామీ ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్‌పోర్ట్ (యు.ఎస్.ఎ)
ఛాంగీ ఎయిర్‌పోర్ట్ (సింగపూరు)

## విటమిను C ప్రభావం

*విటమిను C గుండెలో ధమనులమీద (arteries) కొలెస్టరాల్ - కొవ్వుకణాలను చేరనీయకుండా శుభ్రంగా ఉంచుతుందని ఒక బ్రిటిష్ వైద్యుడు కనుగొన్నాడు అంతేగాకుండా విటమిను C ధమనుల నుండి కొలెస్టరాల్ క్రొవ్వు కణాలను పిత్తరసాల తయారీకి కాలేయంలోకి చేరవేస్తుంది. గుండె ధమనులు గట్టిపడిపోయి ఏర్పడే గుండె పోట్లకు ముఖ్యకారణం విటమిను C లోపమే కారణం అని కూడా వీరు అంటున్నారు విటమిను C ప్రమాణం తక్కువగా ఉంటే రక్తంలో కొలెస్టరాల్ గుండెలో ప్రవేశించి ధమనుల మీద పేరుకుంటుంది*

"సంభాషణలో మౌనం గొప్ప విద్య."

# విజ్ఞాన దీపిక

## రష్యనులు మొట్టమొదట మహిళను అంతరిక్షంలోకి పంపారు

రష్యనులు అంతరిక్షంలోకి ప్రవేశింపజేసిన మొట్టమొదటి మహిళ వాలెంటీనా తెరెష్కోవా 1963 జూన్ 16వ తేదీన అంతరిక్షంలోకి పంపిన వోస్టాక్ 6కి పైలట్‌గా ఉన్న ఈమెను అంతకు రెండు రోజులు ముందుగా పంపిన వోస్టాక్ 5 పైలట్ వాలెరీ బైకోవిస్కీని కలుసు కోడానికి పంపారు.



ఆ సమయంలో వాలెంటీనా తెరెష్కోవా వయస్సు 26 సంవత్సరాలు ఆమె గరోస్లావాల్ టెక్స్‌టైల్ ఫాక్టరీలో లూమ్ ఆపరేటర్‌గా పని చేస్తూండేది.

వాలెంటీనా 71 గంటలసేపు అంతరిక్షంలో 48 భ్రమణాలు పూర్తి అయిన తరువాత భూమి వాతావరణంలో చేరి సురక్షితంగా కజక్‌స్థాన్‌లో దిగింది. బైకోవిస్కీ అంతరిక్షంలో అయిదు రోజులపాటు రెండు మిలియను మైళ్లకుపైగా 81 భ్రమణాలు పూర్తిచేసాడు

## ప్రపంచంలో పరిశుభ్రమైన జంతువు

ఉత్తర అమెరికాలో మధ్యరకపు పరిమాణంలో ఉండే రాకూన్ (Racoon) ప్రపంచంలో మిక్కిలి ఎక్కువ పరిశుభ్రమైన జంతువు. దీనికి ముఖంమీద ముసుగువంటి గుర్తులు, తోకచుట్టూ నల్లటి వలయాలు ఉంటాయి ఇది తినేటప్పుడు ఆహారాన్ని నీటిలో ముంచి శుభ్రంచేసుకుని తింటుంది

## సముద్రపు నీటిలో ఉప్పు పరిమాణం

మహాసముద్రాలలో ఉండే 1500 మిలియను ఘన కిలోమీటర్ల నీటిలో 3 5 శాతం కరిగిన లవణాలు ఉంటాయి ఇది బ్రహ్మాండమైన పరిమాణం అంటే ప్రతీ ఒక్క ఘన కిలో మీటరు సముద్రపు నీటిలో వెయ్యి మిలియను టన్నుల ఉప్పు ఉంటుంది మానవుడు సముద్రపు నీటినుంచి సామాన్యంగా ఉప్పును లభింపచేసుకుంటాడు. మెగ్నీషియం మరియు బ్రోమైనును కూడా సముద్రపు నీటినుంచి తీస్తారు.

## సగ్గు చెట్టు ఒకేసారి కాయకాస్తుంది

సగ్గుచెట్టు సాధారణంగా 1 5 సంవత్సరాల తరువాత జీవితకాలంలో ఒకేసారి కాయ కాస్తుంది కానీ 14 ఏళ్లకే దీనిని పడగొట్టి కాండం మధ్య ఉండే మెత్తటి పదార్థం పిత్‌ను (Pith) సంగ్రహించి పిండిగా కొట్టి ఉడికించి సగ్గుబియ్యం తయారుచేస్తారు కాయకాచేదాకా ఉంచితే చెట్టులో లభించే 700 పౌండ్ల సగ్గును ఈ కాయలు తీసుకుంటాయి సాగుచేసేవారికి బాగా నష్టం ఏర్పడుతుంది

"మతములన్నియు మాసిపోవును
జ్ఞానమొక్కటి నిలిచి వెలుగును."

# ఆందోళనను అరికట్టాలంటే?

స్వామీ జ్యోతిర్మయానంద

ఆందోళన అనేది ఒక మానసిక వ్యాధి మెదడును తొలుచుకుతినే క్రిమిలాంటిది. శరీరంలో జీవశక్తిని పీల్చేస్తుంది. మనస్సు నీరసపడిపోయి, అంతర్దృష్టి లోపించినప్పుడు మనస్సు అంతా మబ్బులు క్రమ్మేస్తాయి. మనస్సు గాబరాపడిపోతుంది. దుఃఖంతోనూ, విచారంతోనూ మునిగిపోతుంది కాబట్టి ఆందోళన, ఆదుర్దా, దుఃఖం అన్నీ ఏకమవుతాయి.



నీ అక్కరలు, అవసరాలు ఎక్కువైన కొద్దీ, మనస్సులో ఆందోళనలు లెక్కలేకుండా పెరుగుతుంటాయి కోరికలు తగ్గితే మనస్సులో ఆందోళన ఉండదు. మానవ జీవితంలో కోరికలు, అవసరాలు అతిశయోక్తిగా పెంచుకున్నవని, వాస్తవంగా అవి నీకు అవసరంలేవని తెలుసుకుంటే మనస్సును ఎంతో నిరామయం చేసుకుంటావు.

ఆందోళన అనేది మనుగడకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. కాబట్టి జీవితంలో అపూర్వ విషయాలను తెలుసుకోడానికి వినియోగపడే మానసికశక్తి ఆందోళనతో వ్యర్థమైపోతుంది. అంతేకాదు ఆందోళనవల్ల పరిస్థితులు మెరుగుపడవు. మరింత విషమిస్తాయి. రైలులో ప్రయాణం చేస్తూ స్టేషన్ చేరాలని ఆదుర్దాపడతావు. అసలు నీవెంత ఆదుర్దాపడినా నీ రైలు చేరే సమయానికి అది నిన్ను అక్కడికి తీసుకు వెడుతుంది కాని నీ ఆందోళనవల్ల త్వరగా వెళ్లలేవు. కాగా మానసిక స్థిమితం ఉండదు ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది.

సేదతీర్చుకోడానికి ప్రతీసారి ప్రయత్నించినప్పుడు ఏదో చిన్న సమస్య మనస్సును వదలకుండా పట్టుకు పీకుతూంటుంది. ఇది పాపను నిద్రపోగొట్టడం లాంటిది పడుకో అని బుజ్జగిస్తావు. పాప దొంగతనంగా ఒక చాక్లెట్ చేతిలో పెట్టుకుని ముసుగుకప్పుకుని నోటితో చప్పరిస్తూంటుంది. పాప పాపం పడుకుంది అని అందరూ అనుకుంటారు. అలాగే మనస్సును నెమ్మదిగా ఉంచుకోవాలంటే మనస్సులో రహస్యంగా ఏదో సమస్యతో మథనపడిపోతూంటావు. కాబట్టి ఆందోళనను అరికట్టుకున్నా లేకపోయినా ప్రయత్నం రోజూ జరగాలి.

ఆందోళన పడడం అనేది తెలియక మనస్సులో పెరిగిపోతుంది. ప్రకృతిని పరిశీలిస్తే తెలుస్తుంది. ఈ ఆందోళన అనేది జంతుజాతిలో బాగా అభ్యుదయం పొందిన ఒక్క మానవునికే అనేది విచిత్రం అనిపిస్తుంది. జంతువులు ఆందోళనతో కూర్చోవు. మానవులే ఆందోళన పడిపోయే అభ్యాసాన్ని అభివృద్ధి

"సత్యం, ప్రేమ సాధించాలంటే
ముందు నిర్భయత్వం సాధించాలి."

పరచుకున్నారు. ఈ ఆందోళనే మానవుడు దివ్యత్వాన్ని పొందడానికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది.

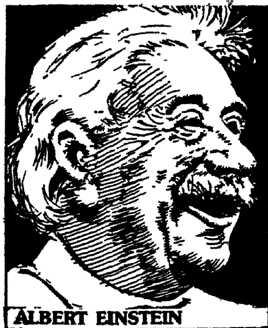
ఆందోళనను అరికట్టుకోవడం అంటే ఆందోళనలను ఉపసంహరించుకుని కూర్చోడం కాదు. అది నీలో నుంచి పూర్తిగా ప్రవహించిపోవాలి. మనస్సు కంగారుపడిపోయినప్పుడు చాలామంది తలుపులు బిడాయించుకుని కూర్చుంటారు. ఎవ్వరితోను మాట్లాడరు. వాళ్ళలో రుణాత్మకభావం నైరాశ్యంలోనే ప్రవర్తింపజేస్తుంది. ఇంకా చెప్పాలంటే పాము నోటి దగ్గర కప్పలాంటిది. కప్పకు తెలుసు పాము తనను మ్రింగేస్తుందని. కానీ చూపులతో వ్యామోహం చెంది ముందుకు గెంతుతుంది. ఇది గొప్ప ప్రమాదం. నివారించుకోవాలి.

చివరగా ఆందోళన అరికట్టుకోవాలంటే కష్టాలను స్మరించుకోకు మనసుకు విరామం లేకుండా ఏదో పనిపెట్టుకోవాలి. అలా అని 'నేను, నాది' అనే అహంకారంకాదు. ఏదో ఒక ఆందోళన మనస్సులో బయలుదేరినప్పుడు ధనాత్మకమైన ప్రత్యాశాభావాలను ఉత్సాహంగా పెంచుకో ఉల్లాసంగా నిత్యసంతుష్టిగా ఉండటం నేర్చుకో. వెంటనే ఆందోళనలు ప్రక్కకు తొలగిపోతాయి. ఆందోళనకు వ్యతిరేకంగా ఉండే నిశ్చింత, సంతోషం, సహృదయత, నిష్కాపట్యం, ఉల్లాసం, ధైర్యం, ప్రత్యాశ మొదలైన వాటిని ప్రవృద్ధి చేసుకో. నీలోనుంచి నీ ఆందోళనను అరికట్టుకోగలిగితే నీవే ఒక దివ్యాత్మ మందిరంగా మారిపోతావు. ●

## వీరికి ఉప్పే దైవం!

ప్రాచీన మెక్సికో (మధ్య అమెరికా)లో ప్రజలు ఉప్పును అత్యంత పవిత్రమైనదిగా భావించి దైవంగా ప్రార్థించేవారు!

## ఐన్‌స్టైన్ ప్రజాభిమానం




*మానవుని ఘనతకు ముఖ్య కారణం నిరాడంబరత్వం. నేటి గొప్ప తాత్త్విక చింతనాపరుడైన ఐన్‌స్టైన్‌ను పరిశీలించండి ఇతడు సాంప్రదాయక జీవిత సమస్యలలో చిక్కుకున్న వ్యక్తి కాదు. ఆర్థిక విషయాలలో మిక్కిలి ఉదాసీనతను వహించేవాడు. ఇతడు ఒకసారి కార్నీజీ ట్రస్ట్ పంపిన వెయ్యి డాలర్ల చెక్కును బుక్ మార్క్‌గా పెట్టుకున్నాడు. ఆ పుస్తకం పోయేదాకా ఆ చెక్కు అలాగే ఉంది.*

*భౌతిక శాస్త్రంలో ఇతడికి నోబెల్ బహుమానం లభించిన పరిశోధక వ్యాసాన్ని చిన్నచిన్న కాగితాల మీద 12 పుటలు వ్రాసాడు. ఈ చిన్న వ్యాసం ప్రపంచంలో విజ్ఞాన శాస్త్రం, తాత్త్విక శాస్త్రం, ధర్మశాస్త్రం మొదలైన విషయాలలో ఒక మహా విప్లవాన్ని రేకెత్తించింది. అతడికి ఈ సిద్ధాంతం ప్రేగ్‌లో (Prague) తన కుమారుడిని తోపుడు బండిలో షికారుకు తీసుకు వెళుతున్నప్పుడు కలిగింది.*

*ఐన్‌స్టైన్ గొప్ప ప్రజాభిమాని. అంతర్దేశీయ ఆదర్శం - విశ్వశాంతిని విశ్వసించిన పాశ్చాత్య ఋషి పుంగవుడు. మానవులలో గొప్ప మనీషి.*

*టి.ఎల్. వాస్వాని*

"తెలిసిన మూర్ఖుడు తెలియని చవటకన్న మరింత పెద్ద చవట."

# నిజాలు - నిదర్శనాలు

## 18 రెట్లు పెరిగిన భారతదేశపు ఎలక్ట్రానిక్స్ ఎగుమతి

1980లో రూ. 42 కోట్లు ఉన్న భారతదేశపు ఎలక్ట్రానిక్స్ వస్తువుల ఎగుమతి విలువ 1989 లో రూ. 775 కోట్లకు పెరిగింది

## పాకిస్థాన్‌లో నిరక్షరాస్యుల శాతం అత్యధికం

భారతదేశపు ఉపఖండమైన పాకిస్థాన్‌లో నిరక్షరాస్యుల శాతం అత్యధికం - 70 శాతం, బంగ్లాదేశపు నిరక్షరాస్యుల సంఖ్య 67 శాతం, భారతదేశపు సంఖ్య 57 శాతం, శ్రీలంక సంఖ్య 13 శాతం.

— 'వరల్డ్ బ్యాంక్ అట్లాస్ - 1990' సౌజన్యంతో

## పొగాకు కాల్చేవాళ్లలో గుండెపోటు మూడురెట్లు సర్వసామాన్యం

సాలీనా పొగాకుకు సంబంధించిన వ్యాధుల వల్ల మరణించే 25 లక్షల మందిలో ఐదవవంతు భారతీయులు. నేడు 15 ఏళ్ళు పైబడిన జనాభాలో 50 శాతం దేశంలో పొగాకు కాలుస్తారు 10 కోట్ల మంది పొగాకు నములుతారు లేక తింటారు. పొగాకు కాల్చని వాళ్ళకంటే కాల్చేవాళ్ళలో గుండెపోట్లు సర్వ సామాన్యంగా మూడు రెట్లు అధికంగా ఉంటుంది.

## స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా రికార్డు లాభాలు గడించింది

దేశంలో మిక్కిలి పెద్ద ఆర్థిక వ్యాపార బ్యాంక్ స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా 1 990 - 91లో 107 కోట్ల రూపాయల రికార్డు లాభాలను గడించింది. బ్యాంక్ డిపాజిట్లు రూ 49,936 కోట్లు మరియు అడ్వాన్సులు రూ. 40,438 కోట్లు అందుకున్నాయి.

## శత్రువులను ప్రేమించి ఉపకారం చేయి

నిన్ను ప్రేమించిన వాళ్లనే నీవు ప్రేమిస్తే నీకు ఆశీర్వాదమెందుకు? పాపాత్ములు కూడా తమను ప్రేమించిన వాళ్లను తాము ప్రేమిస్తారు నీకు మంచి చేసిన వాళ్లకే నీవు మంచి చేస్తే నిన్ను దీవించడమెందుకు? పాపులు కూడా అది చేస్తారు తిరిగి వాపను పుచ్చుకుందామని ఇతరులకు నీవు అప్పు ఇస్తే నిన్ను దీవించడం ఎందుకు? పాపులు కూడా పాపులకు ఇస్తారు, ఇచ్చిన సొమ్ము వాపను తీసుకోడానికి అది కాదు ధర్మం నీ శత్రువులను ప్రేమించు. అపకారికి ఉపకారం చేయి అరువు ఇయ్యి ప్రతిఫలం ఏమీ ఆశించకు అప్పుడే గొప్ప బహుమతికి నీవు అర్హుడవు అవుతావు. అప్పుడే నీవు పవిత్రమైన దేవుని సంతతి అనిపించుకుంటావు

-జీసస్ క్రీస్తు

## 42మిలియను టన్నుల బాగాసే

పంచదార ఉత్పాదనలో గౌణ పదార్థంగా వచ్చే బాగాసే (bagasse) - చెరకు పిప్పి భారతదేశంలో సాలీనా 42 మిలియను టన్నులకు పైగా ఉత్పత్తి కాబడుతూంది దీంట్లో 95 శాతం చౌకరకం ఇంధనంగా ఉపయోగపడుతూంది. సుమారు 84 లక్షల టన్నుల న్యూస్‌ప్రింట్, ప్రింటింగ్ పేపర్ తయారీకి దేశంలో లభించే బాగాసేని ఉపయోగించుకోవచ్చు.

-'ఆంధ్రప్రదేశ్ అగ్రికల్చురల్ యూనివర్శిటీ' సౌజన్యంతో

"దేహానికి ఉండే సుఖ దుఃఖాలన్నీ విదేశీయాలు, పరకీయాలు."

## కేరళ భూప్రదేశంలో వృక్షావరణ



19వ శతాబ్దం ప్రారంభంలో దక్షిణ భారత దేశం కేరళలో 75 శాతం ఆక్రమించిన అటవీ భాగంలో చెట్లు నేడు 27 శాతానికి తగ్గిపోయాయి. నేడు కేరళలో 20 శాతం భూభాగంలో మాత్రమే ఉపయోగకరమైన వృక్షావరణ ఉంది.

— 'సి ఇ ఇ - ఎన్ ఎఫ్ ఎస్' సౌజన్యంతో

## 305 పేపర్ మిల్లులు

భారతదేశంలో 305 పేపర్ మిల్లులు ఉన్నాయి. 1951లో పల్ప్ మరియు పేపర్ పరిశ్రమలో సంస్థాపక శక్తి 1.35 లక్ష టన్నులు క్రమ క్రమంగా ఏఏటికాఏడు పెరిగి ఇది 1989కి 30 14 లక్షల టన్నులు చేరుకుంది. భారతదేశంలో పేపరు మిల్లుల సంఖ్య కూడా 17 నుండి 1989కి 305కి పెరిగింది.

## మానవ శరీరంలో ఎర్ర రక్తకణాలు

*బోన్ మారో (ఎముకల లోపల బోలులో ఉండే మృదువైన పదార్థం) మజ్జ నగటు పెరిగిన మనిషి శరీరంలో సెకండుకి 10,000,000 ఎర్ర రక్తకణాలను తయారు చేస్తుంది.*

## విజ్ఞాన పుష్పం




*ఏ తోటమాలి కూడా ఒక పువ్వును నృష్టించ లేడు. పుష్పం చెట్టు నుంచి పుట్టాలి. తోటమాలి వ్రేళ్ళు తవ్వి, నీరుపెట్టి, ఎండ తగిలేటట్టు చేసి, ఎండ ఎక్కువైనప్పుడు నీడను కలిగించి, జంతువుల నుంచి చెట్టుని నంరక్షిస్తాడు. ఈ విధంగా చెట్టుకి సేవలు మాత్రం చేయగలుగుతాడు. కానీ పువ్వు మాత్రం తోటమాలి నృష్టించలేడు. ఇదేవిధంగా ఉపాధ్యాయులు, గురువులు అందరూ తోటమాలుల వంటివారు. జ్ఞానపుష్పం నీలోనుంచి రావాలి. జ్ఞానపుష్పం వికసించినప్పుడు అన్ని నందేహాలు, నంశయాలు విడిపోతాయి*

—స్వామీ చిన్మయానంద

## జనాభాలో 70 శాతానికి వ్యవసాయం ఆధారం

భారతదేశం జనాభాలో 70 శాతం వ్యవసాయంపై ఆధారపడి ఉంది. ఆర్థికరంగంలో వ్యవసాయం వాటా 33 శాతం.

— 'యోజన' సౌజన్యంతో

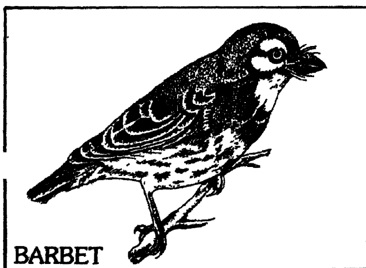
"మానసిక అలసత్వం మరపుకు కారణం."

# కాపర్‌స్మిత్ పిట్ట

అనుప గుప్తె

'కాపర్‌స్మిత్' పక్షి ఎర్రటి రొమ్ము బార్‌బెట్. దీని కంఠస్వరం కంచుమోతలా ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని 'కాపర్‌స్మిత్' (కమ్మరి పిట్ట) అని వేడుకగా పిలుస్తారు.

కాపర్‌స్మిత్ అరుస్తూంటే లోహం మీద చిన్న సుత్తితో కొట్టినట్లు ఉంటుంది. మార్పు లేకుండా ఒకే సమంగా కూస్తాయి. పొద్దు ఎక్కుతూన్న కొద్దీ పిట్ట అరుపులు అధిక మవుతాయి. చల్లని వాతావరణంలో మాత్రం ఇవి నిశ్శబ్దంగా ఉంటాయి.


BARBET

కాపర్‌స్మిత్ బార్బెట్ జాతికి చెందిన పక్షి. బార్బెట్ అనే పదం ఫ్రెంచి 'బార్బు' అంటే 'గడ్డంతో ఉన్న' అనే మాట నుంచి ఏర్పడింది. వీటికి ముక్కు క్రింద భాగంలో ముక్కు చుట్టూ వెంట్రుకలు ఉంటాయి. రొమ్ము ఎర్రగా ఉండే బార్బెట్‌కి నల్లటి మీసాలు ఉంటాయి. కుచ్చులు ఉండవు.

బార్బెట్లు అన్నీ కంచు మ్రోగినట్లు కూసే ఆదిమ జాతి పక్షుల జాతికి చెంది ఉండాలి. ఇవి ప్రప్రథమంగా ఆసియాలోనే ఉండేవి. కానీ ఇప్పుడు ఈ బార్బెట్‌లు ఆఫ్రికాలో అధికంగా ఉన్నాయి. కాపర్‌స్మిత్ పిట్టలు భారతదేశం, పాకిస్థాన్, శ్రీలంకా, బర్మా, బంగ్లా దేశ్‌లలో బురదగా ఉండే ఉష్ణమండలపు అడవులలో ఉంటాయి.

బొద్దుగా, లావుగా, దిట్టంగా, పొట్టి మెడతో ఉండే కాపర్‌స్మిత్ తల పెద్దది. పదునైన అంచులుతీరిన పెద్ద నల్లటి ముక్కు వంగి ఆకర్షణీయమైన ఆకుపచ్చ రంగుతోగానీ, ఎర్ర రంగుతోగానీ ఉంటాయి. మెడ పసుపు పచ్చగా ఉంటుంది. నల్లటి చెంపలు, రొమ్ము మీద ఒక ఎర్రటి మచ్చ, ముఖం మీద ఒక ఎర్రని మచ్చ కలిగి ఉంటుంది. సామాన్యంగా 15 మొదలు 17 సెం.మీ.లు పొడవుగా ఉండే వీటికి గుండ్రని రెక్కలు, పొట్టి తోక ఉంటాయి. మగ, ఆడపిట్టలు ఒకే రకంగా ఉంటాయి. తేడా ఉండదు.

కాపర్‌స్మిత్ పిట్టలు గంటల కొద్దీ ఒకే ప్రదేశంలో ఏకస్వరంతో అరుస్తూ ప్రతీసారి తలత్రిప్పుతూగానీ, తోక దులుపుకుంటూ గానీ కూర్చుంటుంది. స్వరం చాలా బిగ్గరగా ఉంటుంది. అప్పుడప్పుడు మెల్లగా 'వౌ' (wow) అంటుంది. మగ, ఆడ కలసి చేసే ద్వంద్వ స్వరాలు వాటి నివాసాన్ని ప్రకటించు కుంటున్నాయా అని అనిపిస్తుంది. బార్బెట్ జాతి పక్షులు అన్నీ బిగ్గరగానే అరుస్తాయి. ఇవి సాధారణంగా వలసలు పోవు. చెట్ల కొమ్మల మీది నుంచి క్రిందికి దిగవు. కాపర్‌స్మిత్‌లు మృదువుగా ఉండే పళ్ళు, బెర్రీల

"దగ్గర దానిని నిర్లక్ష్యం చేయడం,
దూరపు దానికి కలలు కనడం మోహం."

తింటాయి. అరుదుగా ఎగిరే చిన్నచిన్న కీట కాలను, పురుగులను కూడా తింటూంటాయి.

వడ్రంగి పిట్ట (Woodpecker) లాగే మగ, ఆడ కాపర్‌స్మిత్‌లు రెండూ చెట్లకు రంధ్రాలు చేసి గూళ్ళు కట్టుకుంటాయి. మెత్తగా ఉండే ఎండిపోయిన చెట్ల కొండాలను కొరికి రంధ్రాలు చేస్తాయి. వడ్రంగి పిట్టలు లాగా చెక్కవు. రావి, ములగ వంటి చెట్లకు అంత ఎత్తుగా కాకుండా గూళ్ళు కట్టుకుంటాయి. సామాన్యంగా కొమ్మ అడుగు భాగంలో గుండ్రని రంధ్రం ద్వారంగా ఏర్పరచుకుంటాయి. గూడు తయారు కావడంతోటే రెండు పక్షులు గ్రుడ్లను పొదగడం పూర్తి అయ్యేదాకా అందులో విశ్రమిస్తాయి.

ఇతర అన్ని పక్షులు లాగే వళ్ళలో లేని మాంసకృత్తుల కోసం పిల్ల పక్షులకు కీటకాలనే ఆహారంగా పెడతాయి. చిన్నవి అరుస్తూ గూటి ద్వారంలో ఉంటాయి. రెక్కలు వచ్చి ఎగరడం ప్రారంభించినప్పుడు వాటంతట అవే ఆహారం వెతుక్కుంటాయి. సాయంకాలా నికి పెద్దవి వాటిని గూటికి చేరుస్తాయి.

కాపర్‌స్మిత్‌లు సాధారణంగా ఒంటరిగా గానీ, జతలుగా గానీ కనిపిస్తూంటాయి. అప్పు డప్పుడు మైనాలు, బుల్‌బుల్‌లతో గుంపులు గుంపులుగా చేరి ఉంటాయి.

## తన పనిపై అభిమానం ఉంటే

*తన పనిని అభిమానించే వ్యక్తి మంచి అభిలాషతో ఉంటాడు. తృప్తిగా ఆహారం తింటాడు బాగా నిద్రపోతాడు. చాలాకాలం జీవిస్తాడు. ఎక్కువ సామర్థ్యవంతంగా ఉద్యమిస్తాడు. నిరుత్సాహపడడు ప్రత్యాశాభావంతో జీవితంలో విజయం పొందుతాడు శక్తిసామర్థ్యాలను అభివృద్ధిచేసుకోడానికి సక్రమ జీవిత విధానం ముఖ్యం.*

## అరటిపండ్లలో సంపూర్ణ పోషకాహారం లభిస్తుంది



*సుమారు 190 సంవత్సరాలకు పూర్వం విలియం రైట్ అనునతడు మెడికల్ జర్నల్‌లో అరటి మరియు జమైకాలో దాని సాగును గురించి వ్రాసాడు అరటిపండ్ల ఉపయోగం వల్లనే అక్కడి ప్రజలు ఆరోగ్యవంతులై ఎక్కువ కష్టపడి పని చేయగలుగుతున్నారని ఇతను వ్రాసాడు. ఆఫ్రికాలో కొన్ని జాతులవారు సంవత్సరంలో కొన్ని నెలలపాటు అరటిపళ్ళను మాత్రమే తింటారు పచ్చి అరటికాయ ఎండబెట్టి లోపలి గుజ్జును పొడిగా తయారుచేసి దానితో చేసిన రొట్టె తినడానికి చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది. ఆఫ్రికాను దర్శించిన ఆంగ్లేయ అన్వేషకులు మూడు సంవత్సరాలు పచ్చి అరటిపండు తిని ఆరోగ్యానికి ఎటువంటి భంగం రాకుండా చూసుకో గలిగారు.*

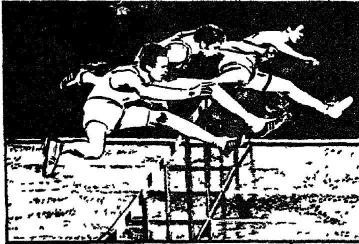
*ఒక అరటిపండులో ఒక వ్యక్తికి 100 కాలరీల ఆహారసత్తువ లభిస్తుంది. నీరసాన్ని పోగొడుతుంది. శరీరంలో వెంటనే గ్లూకోజును తయారు చేసి శరీర విధానంలోకి పంపుతుంది. ఈ గ్లూకోజ్ రక్తంలో కలవడం వల్ల అదనపుశక్తి అతిశీఘ్రంగా వస్తుంది. ఇందులో A B C D మరియు E విటమినులు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పాలతో వీటిని తీసుకోవడంవల్ల మాంసకృత్తులు మరియు క్రొవ్వుపదార్థాల లోపం తీరి పరిపూర్ణ ఆహారం అవుతుంది.*

"తల్లి చేయని వంటకు రుచి ఉండదు."

# మానవ సాహసానికి హద్దులేదు

ఏకటిరీనా బటోగోవా

ప్రతీ నాల్గేసి సంవత్సరాలకు ఒకసారి ఒలింపిక్ క్రీడలు నిర్వహించబడుతున్నాయి. పరుగెత్తే రన్నర్‌లు 100వ వంతు సెకండు తగ్గుదలకు, జంప్ చేసి గెంతేవాళ్లు మరో అంగుళం పైకి గెంతడానికి, భారాలు ఎత్తే వెయిట్‌లిఫ్టర్స్ మరో అదనపు పౌండు భారం ఎత్తడానికి పోటీలు పడతారు ఒకరు స్థాపించిన రికార్డే స్థిరమనిగాని అదే ఖాయం



అనిగానీ చెప్పలేరు. ఇటీవలి వరకు ఆరు మీటర్లు ఎత్తు సాధించడం అసంభవం అనుకున్నారు. పోల్ - వాల్‌టింగ్‌లో కూడా. కాని నేడు పోల్ - వాల్‌టర్స్ ఇంతకంటే మంచి నైపుణ్యాన్ని ప్రదర్శించగలరు. దీక్షతో పట్టిన పట్టు విడువకుండా నిరంతర శిక్షణ, తర్ఫీదు దీనికి కారణం.

క్రీడాకారులు ఒక్కరే కాదు శిక్షణ పొందవలసింది. అంతరిక్ష యోధులు - కాస్మోనాటులు కూడా స్పేస్‌ఫ్లైట్ శ్రమను తట్టుకోడానికి కావలసిన శిక్షణ భూమి మీద పొందాలి. అలాగే ధృవాన్వేషకులు (Polar explorers) ఏ శిక్షణా, తర్ఫీదు లేకుండా ధృవాల దగ్గర శీతల వాతావరణాన్ని తట్టుకోలేరు నావికులు కూడా శిక్షణ లేనిదే రాణించలేరు. అంటార్కిటిక్ మార్గంలో అంతర్జాతీయ అన్వేషణకు మంచి బలవంతులైన ఉత్సాహవంతులకు తీవ్రమైన శిక్షణ ఇవ్వబడింది. అక్కడ మంచు మీద ప్రయాణం కష్టసాధ్యం స్లెడ్జి కుక్కలకు కూడా కాళ్ళ మీద మంచు గడ్డ కట్టుకుపోతూంటుంది.

క్రమశిక్షణను పొందినవారు తీవ్రమైన చలికి, తీక్షణమైన ఉష్ణానికి కూడా తట్టుకోగలుగుతారు ప్రసిద్ధి పొందిన సహారా ఎడారి (ఉత్తర అఫ్రికాలో ఎడారి) ఎంతోమంది సాహసోపేతులైన నిపుణులను ఆకర్షించింది. పెద్ద పెద్ద సముద్రాలను చిన్నచిన్న పడవలలో దాటిన ధీరులను పరికించాలి. వీరందరూ నిర్భయంగా తుఫానులలో సముద్రాలను దాటి వచ్చినవారే. కెనడాలో ఇద్దరు అన్నదమ్ములు ఏ విధమైన సాధన సదుపాయాలు, ఆహార పానీయాలు లేకుండా భయంకరమైన అడవుల మధ్య విజయవంతంగా జీవితం గడిపారు. పైకి ఎంతో దుర్భరంగా కనిపించే మానవుడు చేయలేని అద్భుత సాహసాలు లేవు. ఈనాటి రికార్డులను పడగొట్టి కొత్త రికార్డులను స్థాపించేవారు ఎందరో ఉన్నారు. మానవ సాహసానికి హద్దులు లేవు.

— 'మిషా' సౌజన్యంతో

"వివేకం వల్ల కల్గే వైరాగ్యం స్థిరంగాని
అభావం వల్ల కల్గే విరక్తి స్థిరం కాదు."

# మీ విజ్ఞానం పరీక్షించుకోండి

## క్విజ్

1 నూతన భారత రాజ్యాంగ విధానాన్ని అనుసరించి ప్రప్రథమ సామాన్య ఎన్నికలు జరిపించిన సంవత్సరం.
(ఎ) 1947, (బి) 1950, (సి) 1952, (డి) 1957



2 'తామ్రపత్ర':
(ఎ) ప్రాచీన భారతదేశంలో ఒక గ్రామం పేరు, (బి) 'పాలా' రాజవంశానికి చెందిన రాగిరేకు శాసనం, (సి) నక్షత్రాల గుంపు, (డి) భారత ప్రభుత్వం వారు స్వాతంత్ర్య యోధులకు ఇచ్చే సన్మాన ఫలకం (plaque)

3 స్వామి వివేకానందుడు 1893-94లో ఇక్కడ పార్లమెంట్ ఆఫ్ వరల్డ్ రిలిజియన్స్‌కు వెళ్ళారు
(ఎ) బార్సిలోనా, (బి) లివర్‌పూల్, (సి) చికాగో, (డి) టోక్యో.

4 హీరాకుడ్ డామ్ ఈ నదిపై నిర్మించ బడింది:
(ఎ) కృష్ణా, (బి) నర్మద, (సి) మహానది, (డి) కోసీ.

5 పెద్ద పెద్ద నగరాలలో హై ప్రెషర్ సోడియం వేపర్ దీపాలు అమర్చడానికి ముఖ్య కారణం
(ఎ) తక్కువ ఖర్చు, (బి) తెల్లటి కాంతి కంటే పసుపు పచ్చని కాంతిని మంచుపొగ తక్కువగా శోషిస్తుంది (absorb), (సి) సులభంగా అమర్చవచ్చు, (డి) కాంతి సాంద్రత అధికం.

6 ఆకస్మిక యుద్ధ నివారణకు వైట్ హౌస్ (వాషింగ్‌టన్) మరియు క్రెమ్లిన్ (మాస్కో) మధ్య ఏర్పాటు చేసిన డైరెక్ట్ టెలిఫోన్ లింక్‌కు వాడే పదం ఏమిటి?
(ఎ) వేవ్‌లెంగ్త్, (బి) హాట్‌లైన్, (సి) హాట్‌లింక్, (డి) స్టార్ వార్స్.

7 కార్డియోగ్రామ్ పరికరం.
(ఎ) గుండె కొట్టుకునే విధానాన్ని గుర్తించడానికి, (బి) ఉష్ణపరిమాణం తెలుసుకోడానికి, (సి) మొక్కల పెరుగుదలను తెలుసుకోడానికి, (డి) సరియైన కాలాన్ని గుర్తించడానికి ఉపయోగిస్తారు.

## వాతావరణం రసాయనిక రచన

| | | |
|---|---|---|
| నత్రజని | 78 00 | శాతం |
| ప్రాణవాయువు | 21 00 | ,, |
| ఆర్గాన్ | 0 90 | ,, |
| కార్బన్ డయాక్సైడ్ | 0.03 | ,, |
| ఇతర వాయువులు | 0 07 | ,, |

" సొంత అనుభవంతో పాఠాలు నేర్చుకునేవారు జ్ఞానులు, ఇతరుల అనుభవంతో పాఠాలు నేర్చుకునేవారు వివేకవంతులు, తమ అనుభవం నుంచిగాని, ఇతరుల అనుభవంనుంచి గాని ఏ పాఠం నేర్చుకోని వారు అజ్ఞానులు."

8. గాంధీ సిద్ధాంతాలు భారత రాజ్యాంగ విధానంలో దీనిక్రింద వివరింపబడ్డాయి·
(ఎ) రాజ్యాంగ విధానం పీఠిక, (బి) ప్రాతిపదిక విధులు, (సి) డైరెక్టివ్ ప్రిన్సిపిల్స్ ఆఫ్ స్టేట్ పాలసీ, (డి) ప్రాథమిక హక్కు.

## మాటల మహిమ

1. దుడుకు: (ఎ) దౌష్ట్యము, (బి) చెడ్డపని, (సి) వేగము, (డి) పిల్లవాడు
2 నెయ్యము (ఎ) మైత్రి, (బి) స్నేహము, (సి) వలపు, (డి) సంతోషము.
3 కౌగ (ఎ) కష్టము, (బి) సమూహము, (సి) విధము, (డి) తొందరగ
4. దిట్టము: (ఎ) ధైర్యము, (బి) శక్తి, (సి) స్పష్టము, (డి) అదృశ్యము
5. పోడిమి. (ఎ) అందము, (బి) కాంతి, (సి) ఐశ్వర్యము, (డి) సామర్థ్యము.
6. బిగువు (ఎ) బెట్టుసరి, (బి) దిట్టతనము, (సి) గర్వము, (డి) గంభీరము.
7. అంగారము: (ఎ) బంగారము, (బి) వెండి, (సి) నిప్పు, (డి) బొగ్గు.
8 కృతఘ్నుడు: (ఎ) చేసిన మేలు మరవనివాడు, (బి) కృతజ్ఞుడు, (సి) చేసిన మేలును మరచినవాడు, (డి) శతృఘ్నుడు.

## తెలివికి పరీక్ష

1 ఇందులో లోపించిన సంఖ్య ఏది?
12 (56) 16 17 ( ) 21

2. ఈ వివరణను చదివి 'ఔను' 'అనిశ్చితము' 'కాదు' - దీంట్లో ఏది కరక్టో చెప్పు. మంత్రులందరూ లంచగొండులు ఇతడు ఒక మంత్రి. కాబట్టి ఇతడు లంచగొండి.

3 ఈ నగరములలో ఇముడనిది ఏది? న్యూఢిల్లీ, టోక్యో, కెయిరో, మాంచెస్టర్, పారిస్, కొలంబో.

4 ఇదినాది, ఇది నా కోసమే, అంతా నేనే, అంతా నాకోసమే అనేది అభిమానం. ఈ అభిమానం అసాధారణంగా పరిణమిస్తే ఏమవుతుంది?

5 దేవుడంటే నూటికి తొంభై తొమ్మండుగురికి కోరికలు తీర్చే స్వామి. అలాటప్పుడు కోరికలు లేకపోతే?

(జవాబులకు వ పేజీ చూడండి)

## పఠనం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది



గ్రంథాలు పఠించడం వల్ల మరణించిన వారి అనుభవాలను పొందుతాం. సంభాషణ వల్ల బ్రతికి ఉన్న వారి అనుభవాలను పొందుతాం. ఆత్మ చింతన వల్ల మనని మనం తెలుసుకుంటాం. గ్రంథపఠనం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. సంభాషణవల్ల బుద్ధి తీక్షణతను పొందుతుంది. చింతన వల్ల సదసద్వివేచనాశక్తి వృద్ధి పొందుతుంది. వీటన్నిటిలోను గ్రంథపఠనమే ఉత్తమోత్తమమైనది. దీనివల్ల మిగతా రెండూ కూడా సమకూరుతాయి.

—కొల్టన్

"నాలుక వలన సంపదలు కలుగుతాయి, చుట్టాలు స్నేహితులు కూడా వస్తారు, నాలుక వలన సంకెళ్ళు ప్రాప్తిస్తాయి. చావు కూడా ప్రాప్తమవుతుంది."

# కరాటే క్రీడ

కరాటే ఒకవిధమైన క్రీడ ఈ క్రీడ పోటీలకు సంబంధించిన నియమాలు 6వ శతాబ్దానికి చెందిన కెంపో (Kempo) అనే షోలిన్ (Shaolin) బాక్సింగ్ సాంకేతిక విధానాల నుండి అభివృద్ధి చేయబడ్డాయి. దీనిని నేటి ఆధునిక కరాటే విధానం కనిపెట్టిన ఫునాకోషీ గిచిన్ 1920లో జపాన్‌లో ప్రవేశపెట్టాడు.

సాయుధ విరోధిని నిరాయుధులై విజయవంతంగా ఎదుర్కొని రక్షించుకోడానికి కరాటే సహకరిస్తుంది. కరాటేలో వివిధ పద్ధతులు ఉన్నాయి. కరాటే పోరాట విధానాలలో టే - క్వాన్ - డు (Tae-kwan-do) సర్వోత్తమమైనది.




యుద్ధరంగంలో సైనికులు కూడా దీనిని అవలంభిస్తారు. కరాటే శిక్షణను పొందిన సిబ్బంది కేవలం హస్తబలంతో లావుపాటి కర్రలను, ఇటుకలను అతి సునాయాసంగా విరుగగొట్టగలరు.

ఒక ఇటుకను విరుగగొట్టడానికి చేతియందు ఉండే ఎబ్‌డక్టర్ డిజిటీ క్వింటీ కండరం శక్తి సామాన్యంగా 1 30-140 పౌండ్లు ఉంటుంది.

వాషింగ్‌టన్ (యునైటెడ్ స్టేట్స్)లోని బెల్లెవ్యూ (Bellevue)లో గంటకు 294 ఇటుకల చొప్పున మొత్తం 17 గంటలలో 5000 ఇటుకలను విరుగగొట్టడం ఒక బ్రహ్మాండమైన బ్రిక్-బ్రేకింగ్ (ఇటుకల విరుగగొట్టే) సాహస కృత్యం. 1972 ఏప్రిల్ - మే నెలలలో బిల్లీ కార్బెట్ అనునతడు ఒకే గుద్దుకి ఎనిమిది ఇటుకలను పగులకొడుతూ దీనిని ప్రదర్శించాడు!

బ్లాక్ లెపర్డ్ కరాటే క్లబ్‌కు చెందిన పదిహేను మంది సభ్యులు ఆల్‌బెర్టా (కెనడా)లోని పశ్చిమ ఎల్‌నోరాలో ఉన్న కర్ర చట్రాలతో నిర్మించిన 7 గదుల ఇంటిని అతి సునాయాసంగా ఏ పరికరాలు లేకుండా వట్టి చేతులతోను, కాళ్ళతోను 1982 జూన్ 13న 3 గంటల 18 నిమిషాలలో కూల్చేసారు ●

## చిట్టచివరగా 'మశూచి' సోమాలియాలో కనుగొనబడింది

*1967లో మశూచి భయంకరమైన అంటువ్యాధిగా 31 దేశాలలో వ్యాపించింది. ఆ సంవత్సరంలో 10 మొదలు 15 మిలియను మంది ఈ మశూచి అంటువ్యాధికి గురి అయ్యారు వీరిలో 2 మిలియను మంది మరణించారు. మిగిలినవారు కురూపులు, గ్రుడ్డివారు అయ్యారు. చిట్టచివరగా ఈ మశూచి తూర్పు ఆఫ్రికా సోమాలియాలో 1979 అక్టోబరు 26 న కనుగొనబడింది ఇది పూర్తిగా నిర్మూలించి ఉండకపోతే 1977 నుంచి 20 మిలియను మంది దీనివల్ల మరణించి ఉండాలి.*

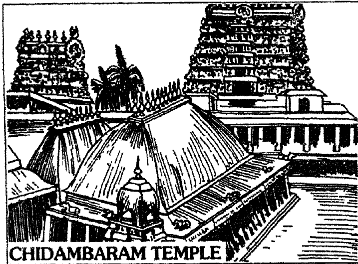
-'వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్' సౌజన్యంతో

"ముదురు టాకుల చెట్టునే అంటిపెట్టుకుని ఉండకుండా, చిగురుటాకులు ఎదిగి రావడానికి అవకాశం ఇవ్వడం కోసం వృక్షాన్ని వదులుతున్నప్పుడే చెట్టు ఎదుగుతోంది.. అలాగే పెద్దలు పిల్లలకు అవకాశం ఇస్తేనే సంస్థ వృద్ధి చెందుతుంది."

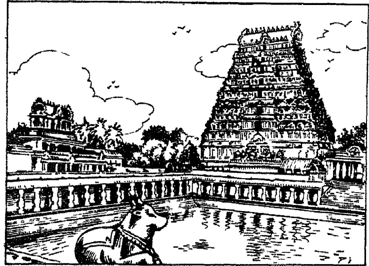
# సుప్రసిద్ధ యాత్రాస్థలాలు

## చిదంబరం

చిదంబరం పట్టణం మద్రాసుకు సుమారు 243 కి.మీ దూరంలో ఉంది ఇచ్చట గల నటరాజ దేవాలయం ప్రపంచ ప్రసిద్ధి పొందింది పల్లవులు, చోళులు, పాండ్యులు, నాయకరాజులు, విజయనగర సామ్రాజ్య చక్ర వర్తులు ఇచ్చట అనేక దేవాలయాలు, స్మారక భవనాలు నిర్మించారు ఇక్కడే తమిళ భక్తు లైన నందనార్, తిరునీలకంఠర్, మైకంద దేవర్, గొప్ప గొప్ప కవులుగా ప్రసిద్ధిపొందిన మాణిక్కవాచకర్, సెక్కిళర్, అరుళ్‌మొళి దేవర్, నంబియాండార్ నంబి నివసిస్తూ అనేక దివ్య కావ్యాలను రచించారు


CHIDAMBARAM TEMPLE

నటరాజ దేవాలయం ప్రాకారపు గోడలు పెద్ద కొండరాళ్ళతో నిర్మించబడ్డాయి. ఈ రాళ్ళు ఇక్కడ లభించవు. వీటిని సుమారు నూరు కిలోమీటర్ల దూరంనుంచి ఇక్కడకు తీసుకువచ్చారు. మూల దేవస్థానం కాక దీని చుట్టూ అనేక అద్భుత నిర్మాణాలు ఉన్నాయి. 10 మొదలు 17వ శతాబ్దంవరకు 700 సంవత్స రాలలో నేడు మనం చూస్తున్న పెద్ద దేవాలయం పూర్తికావింపబడింది సాంప్రదాయం ప్రకారం 10వ శతాబ్ద ప్రారంభంలో చోళ రాజైన పరాంతకునికి సముద్రపు ఒడ్డున పార్వతీ



సమేతుడైన పరమశివుడు డమరుకతో తాండవం చేస్తున్నట్లు ప్రత్యక్షమైయాడట. వెంటనే ఆ రాజు అపూర్వమైన ఈ దివ్య దర్శన జ్ఞాపకార్థం చిదంబరంలో 'కనకసభ'ను నిర్మించాడు.


NATARAJA

"మనను పొగిడేవారే మనకు నిజమైన అపకారులు, మన శత్రువులు మన లోపాలను తెలియజేసి మనకు మహోపకారం చేస్తారు."

నటరాజ దేవాలయం లోతట్టు ప్రాకారంలో నాలుగు గోపురాలు ఉన్నాయి. ఇది ద్రావిడ సాంప్రదాయం ప్రకారం వివిధ రాజులు వారి వారి కాలాలలో వీటిని నిర్మించారు. తూర్పు దిక్కున గల గోపురం అతి ప్రాచీనమైనది, అందమైనది. భావ, రాగ, తాళబద్ధమైన భరత మహాముని వివరించిన 108 భంగిమలు భారతీయ శిల్పచాతుర్యాన్ని చాటుతూ ప్రాకార ముల మీద చెక్కబడినవి. దీనిని 1133-50 ADలో చోళరాజైన 2వ కులోత్తుంగ చోళుడు నిర్మించాడు.



దేవాలయం లోపలిభాగంలో శిల్పసంపదతో అలంకరింపబడిన అయిదు నృత్య సభలు ఉన్నాయి. ఇవే చిత్సభ, కనకసభ, రాజసభ, నర్తనసభ, దేవసభ. వెయ్యి స్తంభముల రాజ సభలో దిగ్విజయం పొందిన పాండ్యరాజులు, చోళరాజులు తమ తమ విజయోత్సాహాలను జరిపించేవారు. పెద్ద పెద్ద ఈ రాతి స్తంభ ములపై అందమైన శిల్పాలు చెక్కబడ్డాయి. చిత్సభలో ఆకాశలింగం ఉంది ఇదే అంతర్యామి అయిన శూన్యలింగం. కనకసభలో నటరాజ విగ్రహం ఉంది. ఈ రెండు సభలు బంగారు రేకులతో కప్పబడ్డాయి

నృత్యసభ బ్రహ్మాండమైన రాతి రథం ఆకారంలో నిర్మింపబడింది దీనిపై రాతి గుర్రాలు, చక్రాలు చెక్కబడ్డాయి. దీంట్లో 56 స్తంభాలు గలవు. ఒక్కొక్క స్తంభంపైన నృత్య భంగిమ రూపంలో శిల్పాలు చెక్కబడ్డాయి దేవ సభలో పరమశివుని ఉత్సవమూర్తులు ఉన్నాయి గర్భగుడిలో శివుని ఆనందతాండవ రూపంలో నటరాజ విగ్రహం కలదు ఈనటరాజ విగ్రహం అత్యంత సుందరంగా భారతీయ శిల్పకళను చాటుతుంది

ఇచ్చటగల గోవిందరాజ దేవాలయంలో శ్రీ మహావిష్ణువు ఆదిశేషునిపై పవళించి ఉంటాడు దీనిని శ్రీకృష్ణదేవరాయల కాలంలో విజయ నగర రాజులు నిర్మించారు

## సుభాషితాలు

*గతము జాతమన్న గలగన్న యర్థంబు*
*నడచుకాలమేని నమ్మరాదు*
*క్షణములోని బ్రతుకు సంసార విభ్రాంతి*
*విశ్వదాభిరామ వినురవేమా!*

*(గడచిన కాలం కలవలె కనిపించదు. వర్తమానం నమ్మలేము. బ్రతుకు క్షణికం. సంసారం అంతా భ్రాంతి.)*

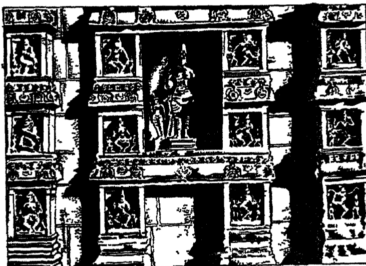
* * *

వ్యాధి పీడితంబు వ్యసన సంతాపంబు
దుఃఖ సంభవమున దొడరు భయము
లేనివారలుండ లేనట్టి క్షైన[illegible]
విశ్వదాభిరామ వినుర[illegible]

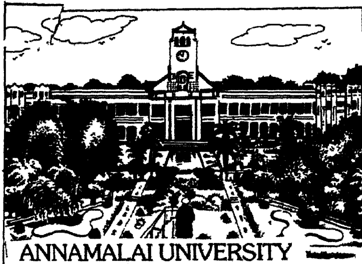
(రోగం వల్ల, కామక్రోధాదులవం[illegible]
వల్ల బాధపడనివారు, [illegible]
భయపడనివారు ఎక్క[illegible]

"ప్రేమకు నిన్న-రేపు అనేవిలేవు. మీలో స్వార్థం ఉన్నప్పుడు ప్రేమకు తావులేదు."

ఇచ్చట జూన్-జూలై మాసాలలో జరిగే ఆనితిరుమంజనం, డిసెంబరు - జనవరి మాసాలలో జరిగే ఆరుద్ర దర్శనం చాలా ముఖ్యమైన రెండు ఉత్సవాలు. దేశమంతటి నుంచీ అనేకమంది భక్తులు ఈ ఉత్సవాలలో పాల్గొంటారు.



చిదంబరానికి పొలిమేరలలోగల అన్నామలై యూనివర్శిటీ సుమారు 202 హెక్టేరుల విశాల ప్రదేశంలో ఉంది. తమిళ సంస్కృతికి, తమిళ భాషకు ఈ యూనివర్శిటీ చాలా ప్రసిద్ధి




పొందింది. 1929వ సం.లో దీనిని స్థాపించిన రాజా అన్నామలై చెట్టియార్ పేరుతో ఈ కాంపస్‌కు అన్నామలై నగర్ అని పేరు పెట్టారు. ●

# ఇంటిని చల్లగా ఉంచుకోవాలంటే?

● మీరు నివసించే ఇల్లు ఎప్పుడూ ఉష్ణాన్ని జనింపచేస్తూంటుంది. ముఖ్యంగా కాంక్రీటు పలకలు పగటిపూట ఎండవేడికి ఉష్ణాన్ని సంగ్రహించి రాత్రి పూట దానిని ప్రసరింప జేస్తాయి. ఇంటిపైకప్పు భాగం సూర్యరశ్మిని పరావర్తింపజేయడానికి తెల్లటి తెలుపు లేక తెలుపుదాగుగా ఉండే గ్లేజ్ (నున్నని) పెంకులు వాడడం మంచిది. 'విరిగిన చైనా మొజాయిక్' చేస్తే అవి బాగా మన్నుతాయి. వేసవి కాలం ప్రారంభించే ముందు పైకప్పులకు మూడు పూతలు వెల్లవేయాలి. ఇది వర్షాకాలం పూర్తిగా మన్నుతుంది. మనిషి సంచారం ఎక్కువగా ఉంటే తక్కువ కాలం మన్నుతుంది.

● *కిటికీలలో నుంచి కూడా వేడి ప్రవేశిస్తుంది. వీలైతే కిటికీలు మూసి ఉంచడం ఉత్తమం. గ్లేజ్ కిటికీలకు పైవైపు తెరలు పెట్టడం మంచిది. గ్లాస్ కూడా ఉష్ణాన్ని గ్రహించి వేడిని ప్రసరింప జేస్తుంది. లోపల తెరలు, కర్టెనులు వ్రేలాడదీసుకోడం కంటే నేరుగా వీటిమీద సూర్యరశ్మి పడకుండా చేసుకోడం మంచిది.*

● *పలచగా ఉండే పైతట్టు గోడలు విపరీతంగా ఎండని గ్రహిస్తాయి. కాబట్టి వాటికి తెల్లటి పెయింటు వేయాలి లేకపోతే అందమైన తీగలు 'పోతాస్' వంటి మనీప్లాంట్ తీగలను ప్రాకించాలి.*

*— 'సి.ఇ.ఇ-ఎన్.ఎఫ్.ఎస్' సౌజన్యంతో*

## అతి బాహుళ్యమైన జాతీయ స్టాంపుల సేకరణ

లండన్ బ్రిటిష్ మ్యూజియం జాతీయ స్టాంపుల సేకరణ అతి బాహుళ్యంగా ఉంది.

"కోరిక సుఖాన్వేషణకు ప్రేరకమై బాధను త్రోసిపుచ్చాలని అనేకవిధాల తంటాలు పడుతుంది."

# అతి ఎప్పుడూ అపాయమే

ప్రొ. ఎమ్. సామ్‌సోనోవ్

ఈనాడా? ఏనాటినుంచో శతాబ్దాల తరబడి మానవుడు ఉప్పుని ప్రాణప్రదంగా ఆదరిస్తున్నాడు. ఇది నిత్య జీవితావసర ద్రవ్యాలలో లాంఛనప్రాయంగా పరిగణించబడుతూంది ఇతర పోషకపదార్థాలతోపాటు శరీరానికి లవణం కూడా అవసరమైన వస్తువని తెలునుకోబడింది



లవణం లేక ఉప్పు మానవ శరీరంలో చేరి ఉన్న ముఖ్యావసర వస్తువు. మానవ శరీరంలో సన్నని పొరలు మరియు కణజాలంలో సుమారు 300 గ్రాముల ఉప్పు ఉంటుంది ఈ యౌగికాన్ని శరీరం నిరంతరం ఉపయోగించుకుంటూనే ఉంటుంది. అధికంగా వ్యయం అయిపోతూండే దీనిని తిరిగి ఎడతెరిపిలేకుండా ఎప్పటికప్పుడు భర్తీ చేసుకుంటూండాలి. లేకపోతే భయంకరమైన పర్యవసనాలు తప్పవు శరీరంలో ఉప్పు తగ్గితే నీరసం, అస్వస్థత, రక్తపు ఒత్తిడి తగ్గుదల మొదలైన రోగలక్షణాలు ఏర్పడతాయి. అటువంటి అనారోగ్యపరిస్థితులకు వెనువెంటనే వైద్యసహాయం అవసరమై ఉంటుంది.

ప్రొద్దున్నే ఉప్పు నాకకపోతే విదాహంతో చచ్చిపోతారనే విషయం ఎడారులలో సంచరించేవారికి తెలును ఆరోగ్యవంతమైన మానవుడికి సగటున రోజుకి 10-15 గ్రాముల పరిశుద్ధమైన ఉప్పు ఆహారంలో ఉండితీరాలి. ఈ మోతాదు ఆధునిక మానవుడికి అతి ఖచ్చితమైన సగటు ప్రమాణంగా అంచనావేసి లెక్కకట్టబడింది. కొన్ని విపరీత పరిస్థితులు ముఖ్యంగా ఎక్కువ వేడిగా ఉన్నప్పుడు 10-12 గ్రాములు అదనంగా ఉండితీరాలి.

## మానసిక ఆరోగ్యానికి మూడు సూత్రాలు

ఒక ప్రాచీన ప్రఖ్యాత గ్రీకు తాత్త్వికుడు మానసిక ఆరోగ్యాభివృద్ధికి మూడు సూత్రాలు నిర్వచించాడు - నిన్ను నీవు తెలుసుకో, నిన్ను నీవు నమ్మతించుకో, నీవు నీలా ఉండు

కపట ప్రవర్తన వల్ల కించిత్తు కూడా లాభం ఉండదు సహజ ప్రవృత్తితో సహజంగా ప్రవర్తించడం నేర్చుకుంటే ఆత్మనిగ్రహం, సమరసభావం, నచ్చీ లాభివృద్ధి కలుగుతాయి

ఇంట్లోగానీ ఒక పనిచేసే చోటుగానీ సమాజంలో గానీ, ఇతరుల మంచి చెడ్డలను ఉన్నవి ఉన్నట్లుగా మనం గ్రహించగలిగితే పరస్పర సామరస్యం ఏర్పడుతుంది

## హృదయరోగాలకు ముఖ్య కారణాలు

హృదయరోగాలకు ముఖ్యకారణాలు సిగరెట్లు కాల్చడం, వ్యాయామం లేకపోవడం, శరీరం బాగా లావెక్కిపోవడం

"మనసులో శ్రద్ధ, ఉపేక్షింపరాని గంభీరత, సమదర్శనత్వం ఏర్పడితే సంపూర్ణ జ్ఞాన దీప్తి కలుగుతుంది."

ఉప్పు ఉపయోగం వల్ల అధిక రక్తపు ఒత్తిడి ఏర్పడుతుందని చెప్పే కొందరి వైద్యుల అభిప్రాయం సమంజసంగా తోస్తుంది. దీంట్లో కొంత అతిశయోక్తి లేకపోలేదు అతి ఉద్రేకం వల్ల, మానసిక ఒత్తిడిలో మార్పులవల్ల, రక్త నాళాలలో ఒత్తిడి ఏర్పడటంవల్ల రక్తపు ఒత్తిడి పెరగడం సహజం. కాబట్టి అదనపు ఉప్పు ప్రమాణం వల్ల ఒత్తిడి పెరుగుతుంది లేక ఉన్న రక్తపు ఒత్తిడిని అలాగే ఉంచుతుంది

అనవసరంగా ఉప్పు అధికంగా ఉపయోగించకూడదు 'అతిసర్వత్రవర్జయేత్' అన్నట్టు ఏదీకూడా అధికంగా తినడం అపాయకరం మంచి ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తికి కూడా అవసరమైన దానికంటె అధికంగా ఉప్పు తినడంవల్ల హృదయసంబంధమైన నాడీ విధాన ప్రక్రియ చెడిపోతుంది శరీరంలో పచనక్రియే (Metabolism) గాక సూక్ష్మకణజాలం నశించిపోతుంది దీనిని పునరుద్ధరించుకోడం కష్టసాధ్యం.

ఇక అనారోగ్యవంతులైన రోగిష్టులకు అదనపు ఉప్పు మరింత అపాయకరం దీర్ఘ కాలపు ప్రేగుల వ్యాధి, తీవ్రమైన నెఫ్రైటిస్, రక్తప్రసార దోషం, నీరు పట్టుట వంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారు ఉప్పును తగుమాత్రం ఉపయోగించాలి. హైపర్‌టెన్షన్ - అధిక రక్తపు ఒత్తిడి ఉన్నవారికి కూడా ఇది వర్తిస్తుంది ఇటువంటివారు ఉప్పులేని ఆహారపదార్థాల రుచికి ఇతర పదార్థాలు వాడాలి. సామాన్యమైన ఉప్పుకు బదులుగా మెగ్నీషియా, పొటాషియం లవణాలు, మిశ్రమం, పొడిగా ఉండే బాసిల్ మరియు ఇతర మూలికలు, పుల్లటి పళ్ళు కాయగూరల రసాలు ఉపయోగించాలి,



# చింపాంజీల జిజ్ఞాసా సామర్థ్యం



చింపాంజీ పిల్లలకి అద్దాలు చేతికి ఇస్తే 3,4 రోజులలో వాటికవే గుర్తించుకోగలవని అమెరికన్ మనస్తత్వ శాస్త్రజ్ఞుడు డాజిగాలప్ జూనియర్ తెలుసుకున్నాడు దీనివల్ల వాటంతటవే తెలుసుకొని నేర్చుకోగల జిజ్ఞాసా సామర్థ్యం ఒక్క మనుష్యులకే కాదు, వీటికి కూడా ఉందని తెలుస్తూంది.

# మనిషికి ఒక కె.జి. ఆహారం 1.5 లీటర్ల ద్రవం అవసరం

*మనిషికి ప్రతీరోజూ ఒక కె జి ఆహారం, 1 5 లీటర్ల ద్రవం అవసరమని గణించారు. 12 కి గ్రాలకు తక్కువగాకుండా గాలి కూడా అవసరమే కొంతమంది ఇంతకంటే అధికంగా గాలి తీసుకునే వారు ఉన్నారు ముఖ్యంగా సంగీత వాద్యాలను నోటితో వాయించేవారు, గ్లాస్ బ్లోయర్స్, ఆటగాళ్లు 25 కి గ్రా ల వరకు గాలి పీలుస్తారు.*

"ఉండవలసిన స్థితికి - ఉన్న స్థితికి వైవిధ్యం ఏర్పడినప్పుడు మానసికశక్తి హరించుకుపోతుంది."

# క్రికెట్ వార్తలు

## అత్యధికంగా స్కోర్ చేసి విజయ్ మర్చంట్ గ్రౌండ్ రికార్డ్ స్థాపించాడు

ప్రఖ్యాత భారత క్రికెట్ యోధుడు విజయ్ మర్చంట్ ఫస్ట్ క్లాస్ క్రికెట్‌లో చేసిన మొత్తం 13,248 పరుగులతో బొంబాయి బ్రాబౌర్న్ స్టేడియంలో 4,976 పరుగులు తీసి గ్రౌండ్ రికార్డు స్థాపించాడు.



## షివాల్కర్ 100కి పైగా వికెట్లు తీసాడు

1962 ఆస్ట్రేలియా టూరులో భారత క్రికెట్ యోధుడు పి.కె షివాల్కర్ 100 కి పైగా వికెట్లు తీసాడు. (325 ఓవర్స్, 29 మెయిడెన్స్, 1275 పరుగులు, 106 వికెట్లు, 12.03 సగటు).

— సిసిఐ & బ్రాబౌర్న్ స్టేడియం సౌజన్యంతో

## ప్రపంచంలో జీవించి ఉన్న మొదటి తరగతి క్రికెట్ యోధుడు

1892 జనవరి 14న జన్మించిన ప్రొ. డి.బి. డియోధర్ ప్రపంచంలో జీవించి ఉన్న మొదటి తరగతికి చెందిన క్రికెట్ యోధుడు.

## పురుషుల క్రికెట్ క్రీడలో ఉపయోగించే బంతి

సామాన్యంగా పురుషుల క్రికెట్ క్రీడలలో ఉపయోగించే బంతి 150 మొదలు 165 గ్రాముల భారం ఉంటుంది. మహిళల క్రికెట్‌లో ఇది 140 మొదలు 150 గ్రాములు ఉంటుంది.

## ప్రపంచ క్రికెట్ క్రీడలలో ఛెస్టర్ అంపైరుగా ఉన్నాడు

ప్రపంచ క్రికెట్ క్రీడలలో అనేక టెస్ట్ మాచ్‌లలో - 48 టెస్ట్‌లలో ఇంగ్లండ్‌కు చెందిన ఫ్రాంక్ ఛెస్టర్ అంపైర్‌గా ఉన్నాడు.

## స్వాతంత్ర్యం ఉన్నవాళ్ళు దాన్ని అభిమానిస్తారు

నేడు స్వాతంత్ర్యం పవిత్రమైనది ఉన్నవాళ్లు అభిమానిస్తారు దానికి భయపడేవారు దాన్ని నాశనం చేస్తారు లేనివాళ్ళు దానికోసం తీరని పోరాటం సలుపుతారు.

—హార్వే సి. జేకబ్స్

"ఇతరులతో సరిపోల్చుకోకపోతే ఎవరికివారు వారుగానే ఉండిపోతారు."

# నేరస్థుని గుర్తించడానికి ఒక వెంట్రుక ప్రోగు చాలు

డా. ఇ.ఇ. పూధున్

సామాన్యంగా ఒక క్రిమినల్ కేస్‌లో జుట్టును సాక్ష్యంగా ప్రవేశపెట్టినప్పుడు ఫోరెన్సిక్ లాబొరేటరీవారు పరిశోధనచేసి అది మానవ సంబంధమైనదో లేక జంతు సంబంధమైనదో తెలుసుకోవడమే గాక నేరస్థలంలో ఏ ప్రత్యేక వ్యక్తికి చెందినదో కూడా నిర్ణయిస్తారు. ఈ విధంగా సరిపోల్చి పరీక్షించినప్పుడు అది శిరస్సుకు చెందినదో లేక మొలకు చెందినదో కూడా నిర్ణయింపబడుతుంది.

జుట్టు పొడవు పరిమాణం, రంగు, సైజు, బిరుసుతనం మొదలైన వివరాలను సూక్ష్మదర్శినిలో పరిశీలించి మానవుని ఏ ప్రదేశం నుంచి జుట్టు లాగబడిందో సులభంగా తెలుసుకోడానికి వీలు అవుతుంది.

అత్యాచారం, చంపుట, హిట్-అండ్-రన్, కొట్టుట మొదలైన నేరాలలో ఒక్కొక్కప్పుడు తలమీది లేక శరీరంలో ఇతర ప్రదేశాల మీది జుట్టు చిక్కుకు పోవచ్చు. ముఖ్యంగా హత్యపైనబడి కొట్టుట మొదలగు నేరాలలో తలమీద కొట్టడం జరుగుతుంది. కొట్టడానికి ఉపయోగించిన సాధనాలకు వెంట్రుకలు అంటుకుంటాయి. ముఖ్యంగా ఉపయోగించిన కత్తిమీదగానీ, ఇనుప కమ్మి మీదగానీ రక్తం ఉన్నప్పుడు ఈ రక్తానికి వెంట్రుకలు అతుక్కుంటాయి. ఇటువంటి జుట్టు శాంపిల్స్‌ను పరీక్ష చేయడం వల్ల హత్య చేయడానికి ఏసాధనం ఉపయోగించినదీ తెలుస్తుంది.

జుట్టు సాక్ష్యం నిర్ణయం చాలా కష్టసాధ్యం. ఇది ఫోరెన్సిక్ సైంటిస్ట్ నైపుణ్యాన్ని బట్టి ఉంటుంది. ఉదాహరణకి ఒక హిట్-అండ్-రన్ నేరంలో విచారణలో ఒక కారు ఉండి ఉండవచ్చని నిర్ణయించినప్పుడు ఆ కారుని ఒక లిఫ్టు మీద పెట్టి పైకి ఎత్తి లైటుతో పూర్తిగా అడుగు నుంచి పైదాకా పరీక్షిస్తారు

ఒక కేసులో ఒక కారు ప్రమాదంలో ఇద్దరు చిక్కుకున్నప్పుడు కారుకు బాగా దెబ్బ తగిలింది. ఈ ప్రమాదం సాయంకాలం పూట జరిగింది. తగిన సాక్ష్యంలేదు. కారులో ఉన్న ఇద్దరి వ్యక్తులకు కొద్దిపాటి గాయాలు తగిలాయి - ఎవ్వరికీ కూడా తీవ్రమైన గాయాలు తగులలేదు. కాని ఇద్దరికీ తల మీద బొప్పి కట్టింది. కొద్దిగా చర్మం రేగి రక్తం చిమ్మింది ఒకరి తల పగిలిపోయిన విండ్ షీల్డ్‌కి తగిలింది దానిమీద కొద్దిగా రక్తం అక్కడక్కడ కొన్ని వెంట్రుకలు అంటుకున్నాయి. ఇది ఆటోమొబయిల్‌లో పాసింజరు కూర్చున్న వైపు. ఇద్దరు వ్యక్తులు కూడా త్రాగిన మత్తులో ఉన్నట్టు తెలిసింది. ప్రమాదం సంభవించిన సమయంలో ఎవరికి వారు ఇంకొకరు కారు డ్రైవ్ చేస్తున్నట్టు చెప్పారు. పోలీసు ఆఫీసర్లు విండ్‌షీల్డ్ మీద ఉన్న రక్తం, వెంట్రుకలు సంగ్రహించారు. ఇద్దరు వ్యక్తుల తలల మీది వెంట్రుకలు శాంపిల్స్ తీసారు. వీటిని ఫోరెన్సిక్ లాబొరేటరీకి పంపారు అక్కడ తగిన పరీక్షచేసి ఎవరు కారు డ్రైవ్ చేసింది గుర్తుపట్టగలిగారు.

—'ఫియట్ లక్స్' సౌజన్యంతో

●

**సాలీనా 1000 క్రొత్త క్రొత్త కీటకాలు**

ప్రతి సంవత్సరం క్రొత్తరకం కీటకాలు 1000 చొప్పున కనుగొనబడుతున్నాయి.

"దేవుడు అంతర్యామి కాబట్టి ఎంత వారిలో అంతవాడుగా ఉంటాడు."

# చిట్టిదేవతలకు చిన్న కథలు

## అన్నం మహిమ

పూర్వం ఒక ధనవంతుడు తన ఇంట్లో విందుకు ఒక సాధువుని, అతడి శిష్యులను భోజనానికి పిలిచాడు. అందమైన వెండి పాత్రలలో, కంచాలలో గొప్పవిందు ఏర్పరచారు. భోజనాల అనంతరం విందుకు వచ్చిన అతిధులందరు సెలవు పుచ్చుకుని వెళ్ళిపోయారు.



సాధువు, అతని శిష్యులు ఆ ధనవంతుని ఇల్లు వదలి కొంత దూరం వెళ్ళారు. ఆ సమయంలో అందరిలో ఒక చిన్న శిష్యుడు సాధువుతో 'స్వామీ! నేను ఒక గొప్ప నేరం చేసాను. అది చెప్పడానికి సిగ్గుపడిపోతున్నాను. అటువంటి నేరం ఇంతవరకు నేనెన్నడూ చేయలేదు' అని అన్నాడు.

సాధువు 'ఫరవాలేదు, విచారించకు. ఏంజరిగిందో చెప్పు' అన్నాడు. శిష్యుడు ఒక వెండి చెంచా తీసి భోజనం పెట్టిన ఆ ధనవంతుని ఇంట్లో దొంగిలించుకుని వచ్చానని చెప్పాడు. చిన్నవాడివి, నీ ఆధ్యాత్మిక సాధన పెంపొందలేదు విచారించవద్దని సాధువు చెప్పి, చెంచా ఇచ్చి క్షమాపణ చెప్పుకోమన్నాడు. ఇతర శిష్యులు కూడా ఈ విషయం వింటున్నారు. 'మీరీ దొంగ శిష్యుని పట్ల ఇంత దయతో ఎందుకు ఉన్నార'ని అడిగారు. దానికి గురువుగారు 'ఆ పొరపాటు పూర్తిగా ఆ శిష్యునిదే కాదు' అన్నాడు.

శిష్యులకు ఆశ్చర్యం వేసి 'ఏమిటి' అని అడిగారు. 'ఇది పూర్తిగా అతని పొరపాటుకాదు అంటారు, అయితే అతడు చెంచా దొంగిలించాడు. ఇది ఎలా సాధ్యం అవుతుంది?' అన్నారు. సాధువు 'మనలను పిలిచి విందు పెట్టిన ఆ ధనవంతుడు దొంగతనం చేసి ధనం సంపాదించాడు అని తెలియదా మీకు? అధిక వడ్డీలతో అప్పు ఇచ్చి డబ్బు సంపాదించాడు. కాబట్టి ఇంకోవిధంగా పరిశీలిస్తే ఆ ధనవంతుడే ఒక దొంగ ఆహారంతో పాటు కాలుష్యాలు చేరినప్పుడు ఆహారం అంతా కాలుష్యం



అయిపోయింది. మనలను విందుకు పిలిచి ఆ అన్నం వడ్డించారు. అటువంటి ఆహారం వడ్డించినప్పుడు పెద్ద పెద్ద శిష్యులమీద దాని ప్రభావం ఉండదు. కానీ ఈ చిన్న నా శిష్యుడు ఆ కాలుష్య ప్రభావం పొందాడు. కాబట్టి వాడు ఆ చెంచా దొంగిలించాడు' అని అన్నాడు.

—'ఎక్సలెంట్ లివింగ్' సౌజన్యంతో

"ఇతరులు నీకు చేయకూడదనుకున్న దానిని నీవు ఇతరులకు చేయకు."

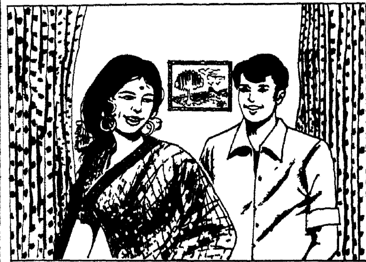
# అద్వైతత్రయం

దేవుడు ఉన్నాడని అంగీకరించే మతం ఆస్తికమతం. ఆస్తికులలో జీవులు చేతులు, కాళ్ళు మొదలైన వివిధ శరీరావయవాలు లాగా దేవుని చేరి ఉంటారని చెప్పేవారు విశిష్టాద్వైతులు జీవుడుకి, దేవుడికి అన్ని కాలాలలోను, అన్ని అవస్థలలోను భేదం ఉంటుందని వాదించేవారు ద్వైతులు. రెండు విధాలు కానిది, భేదం లేకుండా ఒకే రూపమై నది ఏకత్వం ఇదే బ్రహ్మము, అద్వైతము. ఐక్యాన్ని భోదించే మతం అద్వైతం కాబట్టి జీవుడికి, దేవుడికి భేదం లేదని వాదించేవారు అద్వైతులు. ఈ వాదాన్ని ప్రతిపాదించినవారు శ్రీ శంకరాచార్యులు అద్వైత వాదాన్నే మాయా వాదం అంటారు. దీనినే ప్రచ్ఛన్న బౌద్ధం అని చెప్పటం కూడా వాడుక ఈ దేహమే దేవాలయం అందులో జీవుడే దేవుడు. దేహం పోయినా జీవుడు ఉంటాడని అద్వైతుల వాదన. దేహం నశించాక జీవుడు వేరే ఇంకో శరీరంలో ప్రవేశిస్తాడు. లేకపోతే ప్రకృతితో అంతర్లీనమై పోతాడు. పాలల్లో ఉండే వెన్నను తీసేస్తే ఆ వెన్న తిరిగి పాలలో కలవదు అలాగే దేవుడు నుండి జీవుడుని వేరు చేస్తే ఆ జీవుడు తిరిగి దేవుడులో కలవడు. కాబట్టి జగత్తు సత్యం, జీవుడు సత్యం అంటుంది విశిష్టాద్వైతం. విశిష్టాద్వైత వాదాన్ని ప్రతిపాదించిన వారు శ్రీరామానుజ స్వాములు.

అద్వైత విశిష్టాద్వైతాల తరువాత ద్వైతమతం ఆవిర్భవించింది. ఈ మతాన్ని స్థాపించినది వాసుదేవాచార్యులు. వీరినే పూర్ణప్రజ్ఞులు, ఆనంద తీర్థులు, మధ్వాచార్యులు అని కూడా అంటారు. వీరు జగత్తు సత్యం, దేవుడు సత్యం, జీవుడు సత్యం అంటారు. జీవుడూ, దేవుడూ ఎప్పటికీ ఒక్కటి కాజాలరు భక్తి చేతనే జీవుడు తరిస్తాడు అని ద్వైతులు అంటారు వీరికి వేదాలు ప్రమాణమైనా భాగవతం వీరి భోదనలకు ముఖ్యం. రెండుగా ఉండటం అంటే జీవాత్మ, పరమాత్మలకు భేదం చెప్పే మతం ద్వైతం జీవాత్మ, పరమాత్మలకు భేదం చెప్పేవాడు ద్వైతవాది

అద్వైతం జీవులలో పరస్పర భేదాన్ని నిర్దేశిస్తూ ఈశ్వరునితో కూడా భేదాన్ని నిర్దేశిస్తుంది అద్వైతం జీవులలో మాయను తొలగించి శుద్ధ చైతన్య రూపంలో సర్వానికి అభేదాన్ని ఋజువు చేస్తుంది అంటే ఆత్మ శుద్ధ చైతన్య రూపం అని, సర్వాన్నీ తెలుసుకోగల శక్తి సర్వసాక్షి అనే సంకేతంలో ఉందని,

## నవ్వు... నవ్వు... నవ్వు...



*ఊరికే యాతనతో బాధపడిపోవడం ఎందుకు?*
*దీని వల్ల ఏ మాత్రం లాభంలేదు.*
*కష్టాలను కట్టిబెట్టి నవ్వగలిగితే*
*నవ్వు... నవ్వు... నవ్వు...*

—జార్జి ఆసాఫ్

"ప్రతీ ఆటంకం కూడా సంకల్పశక్తికి దోహదం కలిగిస్తుంది."

జీవులందరూ తదితర వస్తువులందు భేదాన్ని సాధించే సదుపాయాలన్నీ కల్పితాలు అని తెలుస్తుంది. అంతామాయ అని తెలుస్తుంది

అద్వైతం భావాద్వైతం, క్రియాద్వైతం, ద్రవ్యాద్వైతం అని మూడు విధాలుగా ఉంటుంది మూల రూపానికి వివిధ అవతార రూపాలకి పరస్పర భేదం లేదని తెలుసుకుని ప్రవర్తించడం భావాద్వైతం బట్టకీ, బట్టలో ఉండే నూలు పోగులూ ఏవిధంగా అభేదంగా ఉంటాయో అదేవిధంగా కారణ కార్యగత రూపాలకి ఏమీ తేడా ఉండదు. ప్రకృతి, ప్రపంచం కూడా స్వతంత్రంగా ఏ కార్యాన్నీ పుట్టించడంలేదు. కారణ కార్యాలలో భగవంతుని రూపాలు సన్నిహితమై ఉండటం వల్ల కార్యాలు ఉద్భవిస్తున్నాయి కారణ కార్యగతమైన భగవ ద్రూపాలకి పరస్పరం భేదం లేదని చింతన చేయడం భావాద్వైతం.

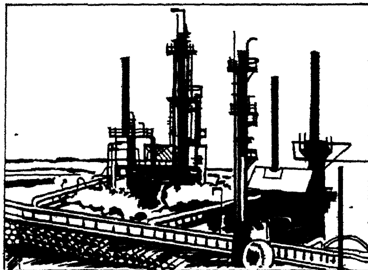
ఇంద్రియ వ్యాపారాలు భగవంతుడు లేనిదే జరుగవు. అన్ని కర్మలూ భగవంతునికి, భగవంతుని ఆధీనంలో ఉన్న బుద్ధితో సమర్పించడం క్రియాద్వైతం. జ్ఞాన కర్మేంద్రియాలతో చేసే పనులన్నీ శ్రీమన్నారాయణుడే చెప్పి ఆయావిధాలుగా చేయిస్తున్నాడని తెలుసుకోవడం క్రియాద్వైతం. నేను కర్తను కాదు, హరియే కర్త అని తెలుసుకోవడం క్రియాద్వైతం.

కుటుంబం, భార్య, బిడ్డలు, ఇతర వస్తువులు సర్వమూ భగవంతుని అధీనం అని తెలుసుకుంటూ సర్వమూ ఆపరమాత్మునికే అర్పించుకోవడం ద్రవ్యాద్వైతం. ధనాది ద్రవ్యాలలో శ్రీ నారాయణుడు నామ, రూప, ఆకారాలలో వ్యాప్తుడై ఉంటాడనే ఐక్యభావన ద్రవ్యాద్వైతం.

— వాధూల

## భారతదేశపు సాధనలు

స్వాతంత్ర్యం పొందిన నాటి నుంచి భారతదేశం బ్రహ్మాండమైన పెద్ద యుద్ధాలలో కంటే కూడా అత్యధికంగా జనం మరణించిన కరువు కాటకాలను ఎదుర్కొంది దీని వల్ల ఒక్క ఉత్పాదకశక్తిని అధిక పరచడమే గాక, అవసరమైన ప్రదేశాలలో అవసరమైన సమయాలలో ఆహారం పంచిపెట్టారు.



స్వాతంత్ర్య భారతదేశంలో అనేక గ్రామాలకు విద్యుచ్ఛక్తి సౌకర్యం కలిగించడమేగాక దేశానికి అవసరమైన 90 శాతం పరిశ్రమలు చేపట్టడానికి సహకరించారు. ప్రపంచంలో ఒకటవ రకమైన వైజ్ఞానిక సంస్థలను నెలకొల్పారు. మధ్యతరగతి కుటుంబాలను వృద్ధిపరచారు.

ముఖ్యంగా 4 దశాబ్దాల రాజకీయ స్వాతంత్ర్యంతో 500 మిలియను ఓటర్లు తమ ఓటు హక్కును ఉపయోగించుకోవటంలో శ్రద్ధను కనబరుస్తున్నారు.

—ఎ.ఎమ్.రోసన్తాల్
—'హ్యూమన్ రైట్స్ వరల్డ్‌వైడ్'సౌజన్యంతో

## ఇంటగెలిచి రచ్చగెలవాలి

వ్యక్తిగతంగా అతిక్రూరంగా ప్రవర్తించేవాడు సంఘంలో గౌరవం పొందలేడు. ఇంటగెలిచి రచ్చగెలవాలి. ఇంట్లో మర్యాదగా ఉన్నవాడే బయట మర్యాదగా ఉండగలడు. మనిషిలో కాదు మార్పు స్థలం మారుతూంది. అంతే.

"లోబడి నడుచుకోగలిగినవాడు శాసించడం తెలిసినవాడు."

# ఉపవాసాలు పండుగలు వేడుకలు

పండుగలు, వేడుకలు, ఉపవాసాలు అనేవి సంవత్సరం అంతా ప్రతీనెలా అప్పుడప్పుడు నిర్ణయించబడతాయి. ఇవన్నీ దేవతార్చనికి అవసరం. ఇవి యాతనామయమైన నిత్య భౌతిక జీవితానికి సెలవు దినాలు వంటివి ముఖ్యంగా ఉపవాసాలు. ఈ ఉపవాసాలు సాధారణంగా తాత్కాలికంగా భౌతిక జీవితాన్ని మరచిపోయి హృదయాన్వేషణకు లేక ఆత్మాన్వేషణకు అవకాశాలు కలిగిస్తాయి. చాలామటుకు పండుగలన్నీ కూడా పురాణాలలో నిర్వచింపబడిన ముఖ్య సంఘటనల జ్ఞాపకార్థం ఏర్పడ్డాయి.



నరసింహావతారం, రామావతారం, కృష్ణావతారం మొదలైన వివిధ అవతారాలు నరకాసురవధ, (విష్ణువుచే) మదనసంహారం (శివునిచే) మొదలైన వేడుకలు జరుపుకుంటారు. అటువంటి పర్వదినాలలో భారతదేశపు నగరాలలోను, పట్టణాలలోను, గ్రామాలలోను, సంతోషాన్ని అభినందనాన్ని తెలియజేసుకోడానికి అనేక వేడుకలు, వింతలు ప్రదర్శిస్తారు.

ప్రతీ పండుగ కూడా భగవంతుని గొప్పతనాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది. దుష్ట సంహారం చేసి శిష్టులను దేవుడు రక్షించి పాపపరిహారం చేస్తాడు. పుణ్యాన్ని ప్రవర్తింప జేస్తాడు. సాంకేతికంగా ఉత్సవాలు జరుపుకోవడం, ఉపవాసాలు చేయడం మొదలైనవన్నీ మనలో ఉండే పాపాలను, దుర్గుణాలను పోగొట్టుకోడానికే.

— డా.టి.ఎమ్.పి మహాదేవన్

## ఇండియాలో మొట్టమొదటి మంగుళూరు పెంకుల ఫాక్టరీ

*సెంట్రల్ యూరప్ స్విట్జర్లాండ్ నుంచివచ్చిన ది బేసిల్ ఎవాన్జెలికల్ మిషన్ క్రైస్తవ మతాన్ని స్వీకరింపజేసి జీవనోపాధి కల్పించే నిమిత్తం 1865 లో కర్నాటక మంగూళూరులో ఇండియాలో మొట్ట మొదటి పెంకుల (Tile) ఫాక్టరీ స్థాపించారు. వెంటనే పశ్చిమ తీరంలో ముఖ్యంగా కేరళలో అనేక ఫాక్టరీలు బయలుదేరాయి నేడు కేరళలోని తిరుచూర్, క్విలన్, కోజికోడ్ జిల్లాలలో 400 ఫాక్టరీలు ఉన్నాయి. ఇవి 60,000 మందికి జీవనోపాధి కల్పించి సగటున సాలుకి 1,000 మిలియను టైల్స్‌ను తయారుచేయగల ఉత్పాదక శక్తి కలిగి ఉన్నాయి. ఇవన్నీ కూడా 65 కోట్ల రూపాయల విలువచేసే 600 మిలియను టైల్స్‌ను తయారు చేస్తాయి.*

-'ఎకనామిక్ టైమ్స్' సౌజన్యంతో

## అన్యోన్యతకు అనుతాపం

అనుతాపం పరస్పరం అన్యోన్యతను తెలియ చేస్తుంది. అన్ని చోట్లా అన్ని సమయాలలోను అనువర్తిస్తుంది. సౌహార్దతకు స్వచ్ఛత చేకూర్చడానికి సహకరిస్తుంది. మనలో మనం దయ, కరుణ పెంపొందించుకోవాలి.

-ఎస్.శ్రీరామ్

"సంశయంతో పరిశీలించి కనిపెట్టు. ఆలోచనాపరులైన తాత్వికులు అనుసరించిన మార్గం ఇది."

# విషప్రమాదాలు

సౌందర్యాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోడానికి ఉపయోగించే కాస్మెటిక్కులు, శుభ్రం చేయడానికి ఉపయోగించే ఆసిడులు, బ్లీచింగ్ పొడులు, పేటెంట్ చేసిన మందులు, కీటక నాశినులు, పాలిమలు మొదలైన వాటివల్ల మరణాపాయాలు సంభవిస్తాయి. వీటిని గురించి జాగ్రత్త తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

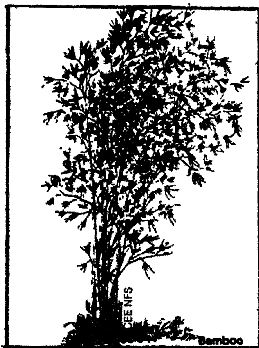
ముఖ్యంగా వీటివల్ల ప్రమాదాలు ఏర్పడకుండా ఉండడానికి ఈ వస్తువులను సాధారణంగా అందరికీ అందుబాటులో ఉండకుండా చేయడం అవసరం. ప్రప్రథమంగా అనుసరించవలసినది కాస్మెటిక్కులు, ఔషధాలు, చెట్ల చీడలకు, పీడలకు ఉపయోగించే స్ప్రే మందులు, పొడులు మొదలైన వాటిని ఇంట్లో చిన్న పిల్లలకు అందుబాటులో ఉంచకుండా చేయాలి. మందు సీసాలు, కాన్స్ మొదలైన వాటిమీద స్పష్టంగా 'లేబిల్స్' వ్రాసి పెట్టుకోవాలి. ప్రతీ సంవత్సరం ఎంతోమంది పిల్లలు కలుపునాశిని మందులు ఏవో డ్రింకులు అని త్రాగి చచ్చిపోతున్నారు.

తీవ్రమైన విష పదార్థాలన్నిటినీ ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా వేరే కప్‌బోర్డులలో పెట్టి తాళం వేయాలి. కీటకనాశిని స్ప్రే మందులు తలుపులు మూసి ఉంచిన గదులలో వాడాలి. మందు గదిలో చల్లిన తరువాత జనం అక్కడ కొన్ని గంటల దాకా మసలకూడదు.

అపాయకరమైన వస్తువులు ఉపయోగించేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఒకసారి ఒక ఆమె పొరపాటున ఫ్లూయెడ్ మందును తాగే నీళ్ళ దగ్గర పెట్టింది. దానిని తాగినందువల్ల ఆమె నోరు అంతా పుండు అయిపోయింది!

రకరకాల మందులు, కాస్మెటిక్కులు తెలియక మ్రింగినప్పుడు శరీరంలో చేరడానికి కొంత కాలం పడుతుంది కాబట్టి అటువంటప్పుడు కృత్రిమంగా వాంతి చేయించడం ఉత్తమం. ఏదైనా ఆసిడ్ త్రాగినప్పుడు రోగికి బేకింగ్ సోడా లేక మిల్క్ ఆఫ్ మెగ్నీషియా ఇవ్వడం మంచిది. క్షారాలు త్రాగితే నిమ్మరసం గానీ, ఆరెంజి రసం గానీ ఇవ్వడం శ్రేయస్కరం. ●

## అతివేగంగా పెరిగే చెట్టు




సామాన్యంగా అతివేగంగా పెరిగేచెట్టు వెదురు గడ్డి జాతికి చెందినది. ఇది రోజుకి 16 మొదలు 18 అంగుళాల చొప్పున 120 అడుగుల ఎత్తుదాకా పెరుగుతుంది

"క్రొత్త ప్రాతల మేలు కలయిక క్రొమ్మెరుంగులు."

# అధైర్యం పోగొట్టుకోవాలంటే?

డేవిడ్ ఎఫ్. కార్నేజ్

మనలో చాలామంది ఇతరులను కలుసుకోడానికి అధైర్యపడిపోతాం. మనసులో చాలా ఆందోళన పడిపోతాం. మొట్టమొదట మన గురించి వారికి ఎటువంటి అభిప్రాయం ఏర్పడుతుందో అని అనుకుంటాం. ఇతరులను గురించి గాని, వారి మంచిని గురించి గానీ ఆలోచించకపోవడం రెండవది. ఇక మూడవది ఆత్మవిశ్వాసం లేకపోవడం.

ఇతరులను సందర్శించేటప్పుడు మనకు భయం ఎందుకు కలుగుతుందో జాగ్రత్తగా పరిశీలిద్దాం.



* ఎదుటివారిలో మనను గురించి ఎటువంటి అభిప్రాయాన్ని కలిగిస్తామో అని చింత పడతాం. ఈ ఆందోళన వలన ఆత్మబోధనకు ప్రారంభిస్తాం. మనకు సంబంధించని విషయాల పైకి మనస్సు మార్చుకోవాలి. ఇటువంటప్పుడు మన హాబీలు, మన అలవాట్లు చాలా వరకూ ఉపయోగపడతాయి. క్లబ్‌లలో మెంబర్లుగా జేరటం, సంఘాలలో చేరడం వల్ల ఇతరులతో సంబంధాలు ఏర్పడుతూంటాయి. మనను గురించి మనం ఆలోచించుకోవడం మానుకోవాలి. లేకపోతే మన అలవాట్లు, హాబీలు ఉండే వారితో సహవాసం ఏర్పడదు. మనం ఎదురుగుండా మాట్లాడే వ్యక్తి కూడా భయపడడానికి అలవాటుపడిన మనిషే కావచ్చు. ప్రయత్నించి వారిలో ఆందోళన తొలగించగలుగుతాం. విజ్ఞానంతో కూడిన చర్చలు వింటూంటే కూడా మనకు ఎంతో సమాచారం తెలుస్తుంది. చాలామంది సమాచారం చెప్పడానికి, వినడానికి కూడా ఎంతో సంతోషిస్తారు.

* ఇతరుల కష్టసుఖాలను పట్టించుకుని, వారికి తగిన సహాయం చేయాలి. మనను గురించి మనం మరచిపోతూన్న కొద్దీ ఇతరులంటే ప్రేమాభిమానాలు పెరుగుతాయి. నా స్నేహితురాలు ఒక ఆమె అందరితోటీ బాగా కలిసి మెలసి ఉంటుంది. ఇతరులు తనను గురించి ఏమనుకుంటున్నారో అని బాధపడిపోదు ఎప్పుడూ ఇతరులను గురించి తెలుసుకోడానికే ప్రయత్నిస్తుంది. ఇందులో చాలా వరకు విజయం ఉంది. ఇంకొకరిని చూసినప్పుడు ఒక విధమైన అభివందనగానీ, ఒక చిరునవ్వు గానీ వారికి ఎంతో సంతోషం, ఆనందం కలిగిస్తుంది. ఎందులో పని చేస్తూన్నా, ఏ పని చేస్తూన్నా వారిని సరిగ్గా మెచ్చుకోగలిగితే వాళ్ళకెంతో ఉత్సాహం కలుగుతుంది. ఇటువంటి సమయాలలో మన ఆందోళన, భయం మరచిపోతాం.

సాంఘిక సేవలు చేపట్టడం వల్ల కూడా మానవనైజం తెలుసుకోడానికి మరింత ఉత్సాహం ఏర్పడుతుంది. సంఘంలో పరస్పర ప్రేమాను

"విజ్ఞానం అవధి శీలనిర్మాణం." — గాంధీజీ

భావాలు పెరుగుతూన్న కొద్దీ ఇతరులను మనం మరింత ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటాం. ఒంటరి వాళ్ళు ఎంతోమంది ఉంటారు వారితో స్నేహం కలుపుకోవాలి వృద్ధులతో, పెద్దవారితో, రోగులతో ఒక గంట మాట్లాడితే వారికి కొంత విసుగు తగ్గిపోతుంది

మనలో మనకి విశ్వాసం లేకపోవడం అన్నిటి కంటే ముఖ్యకారణం ఆత్మవిశ్వాసం లేదని మనకి మనం ఎవరితోను సంబంధాలు పెట్టుకోకుండా ఏకాంతంగా కూర్చోకూడదు. ఆత్మ విశ్వాసం లేకపోవచ్చు. దీనివల్ల మనం ఎదుటివాళ్ళ కంటే తక్కువ వాళ్ళం అనుకోకూడదు న్యూనతా భావం మనస్సులో ఉండకూడదు విశ్లేషించి ప్రయత్నించి చూసుకోవాలి ఎందుచేత మనకు ఏవిధంగా ఆత్మవిశ్వాసం లేకుండా పోతూంది అనేది తెలుసుకోవాలి

తరచుగా మనం హ్రస్వదృష్టి ఇంకా ఇతర అంగవైకల్యం వల్ల తెలియకుండానే బాధ పడిపోతూంటాం. ఇక చేతులు, కాళ్ళు లోపం అనేది బాగా కనిపించేవి. అంగవైకల్యం వల్ల మానవత్వంలో లోపం లేదని గ్రహించాలి. అంగవైకల్యాలను మరచిపోతే మన వాస్తవిక మానవీయతలు ప్రకటితమవుతాయి. బాగా తల దువ్వుకుని మంచి బట్టలు వేసుకుంటే మనకెంతో హాయి అనిపిస్తుంది.

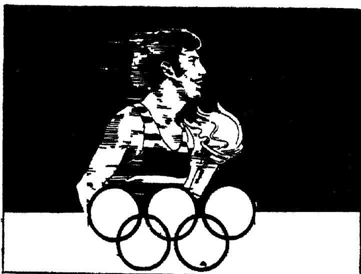
ఇక మనం ఇంకొకరితో మాట్లాడేతీరు చాలా ముఖ్యం. ఎప్పుడూ మాట్లాడేటప్పుడు ఎదుటి వారి ముఖంలోకి చూసి మాట్లాడాలి. లోలోపల మాట్లాడుకోడం గాక కంఠం ఎత్తి మాట్లాడాలి గట్టిగా, నోటితో పెదవులు కదుపుతూ. మనం భయపడిపోతూ మెల్లిగా మాట్లాడితే అర్థంకాదు. ఇతరులతో ధైర్యంగా మాట్లాడడానికి మన భావాలను ఎలా ప్రకటిస్తున్నామో కూడా ముఖ్యమే. అస్పష్టంగా ఉండే మాటలు ఎన్నడూ వాడకూడదు.

మనకు మనమీద ధైర్యం ఏర్పడాలి. అప్పుడే ఇతరులతో బాగా మెలగగలం. ధైర్యతత్త్వాన్ని అవలంబించాలి. విశ్వ వైవిధ్యంలో ఏకాత్మ భావనవల్ల ధైర్యం తప్పకుండా అలవడుతుంది.

— 'స్టూడెంట్ టుడే' సౌజన్యంతో

## క్రీడారంగం

### 1914 నుంచి ఒలింపిక్ క్రీడలలో భాగం



*1914 లో జనవరి 17 వ IOC కాంగ్రెస్ పారిస్ (ఫ్రాన్స్) నాటి నుండి ఒకదానిలో ఒకటి చేరిన అయిదు ఇంటర్ లాకింగ్ వృత్తాల చిహ్నం ఒలింపిక్ క్రీడలలో భాగంగా ఉంది*

### ఒకటే గోల్

*1956 లో మెల్‌బోర్న్ ఒలింపిక్ క్రీడల హాకీ ఫైనల్‌లో భారతదేశం పాకిస్తాన్‌ను ఓడించినప్పుడు రణధీర్ సింగ్ జెంటిల్ ఒకే ఒక గోల్ స్కోర్ చేసాడు దీనితోనే భారతదేశం విజయం పొందింది.*

### గంటకు 20 మైళ్ళ వేగంతో తొక్కిన మొట్టమొదటి సైకిలిస్టు

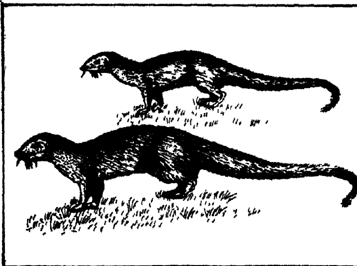
*1908 లో ఎ.ఇ.విల్స్ మొట్టమొదట గంటకు 20 మైళ్ళ వేగంతో సైకిల్ తొక్కాడు*

"ముద్దైనా మోటుగా ఉంటే చేదు."

# మంగూస్

మమతా పాండ్య

భారతదేశంలో అనేకచోట్ల మంగూస్ సాధారణంగా కనిపిస్తూనే ఉంటుంది. దీని జన్మస్థలం ఆఫ్రికాలో ఉష్ణప్రదేశం అని విశ్వసించబడుతూంది. ఈనాడు ఇవి ఆసియా అంతటా ఉన్నాయి. ఇండియాలో ముఖ్యంగా వీటిలో ఆరు జాతులు కనిపిస్తున్నాయి. సాధారణ మంగూస్ దేశంలో అన్నిచోట్లా ఉంది. ఇవి అడవులలో, ఎడారులలో, కొండలలో, మైదానాలలో, పంట భూములలో మరియు మనుషులు సంచరించే చోట కూడా ఉంటూ విచ్చలవిడిగా తిరగడానికి అనుకూలవంతం చేసుకుంటుంది.



వీటికి పొడుగుపాటి శరీరం, పొట్టి కాళ్ళు, పొడవైన మూతి, బాగా వెంట్రుకలు పెరిగిన తోక ఉంటుంది. తోక సాధారణంగా శరీరం అంత పొడుగు ఉంటుంది. దీని శరీరం అంతా గోధుమ రంగు బొచ్చు పెరిగి ఉంటుంది. వెంట్రుకలు తెలుపు, నలుపు రంగులో ఉంటాయి. ఈ రంగుల కలయిక ఎండలో వెండిలా మెరుస్తూంటుంది. సాధారణంగా ఈ రంగు వాతావరణాన్ని బట్టి, వాస స్థలాన్ని బట్టి మారుతూంటుంది.

చిన్నరకం మంగూసులు చాలా చురుకుగానూ, ధైర్యంగానూ ఉంటాయి. సులభంగా వంగడానికి వీలుగా ఉండే శరీరంవల్ల ఇవి అతి సౌలభ్యంగా గెంతుతూంటాయి. అతి నైపుణ్యంగా రెండు మీటర్ల దూరందాకా వెనుకకు పరుగెత్తగలవు. చెట్లు, ట్రీకులు, గోడలు సునాయాసంగా ఎక్కుతూ ఉంటాయి. అదే నైపుణ్యంతో వెనుకకు దిగుతాయి కూడా. విలాసంగా ఆటలు ఆడతాయి. ఒక్కొక్కప్పుడు వేగంగా పరుగెత్తుతాయి, దాక్కుంటాయి, ఆటగా పోట్లాడతాయి. బంతిలా గుండ్రంగా చుట్టుకుపోతాయి.

చిన్న మంగూసులు పుట్టిన తరువాత అతి శీఘ్రంగా పెరుగుతాయి. తల్లితోపాటు వేటకు వెడుతూంటాయి. చిన్నవాటిని తల్లి మంగూసులు చాలా జాగ్రత్తగా రక్షించుకుంటాయి. చిన్నవాటికి ఏ అపాయం కలుగనీయవు. ఒక్కొక్కసారి తల్లి మంగూసు రెండు మొదలు నాలుగు పిల్లలను పెడుతుంది. 8 మొదలు 9 వారాలపాటు గర్భంధరిస్తాయి.

తీక్షణమైన దృష్టి, మంచి ఘ్రాణశక్తివల్ల మంగూసులు మీదపడి కొల్లగొట్టి ఆహారం తింటాయి. మంగూసులు సాధారణంగా కూర్చునిగానీ, వెనుక కాళ్ళమీద నుంచునిగానీ పొంచుండి సందులలోను, రాళ్ళక్రింద ఆహారాన్ని వెతుక్కుంటాయి. ఇవి పిల్లులులాగా మెల్లిగా మీదపడవు. మంగూసులు పరుగెత్తి వెంటాడి మీదపడి పట్టుకుంటాయి. పరుగెత్తుతూనే వేటాడే జంతువు మెడగానీ, తలగానీ కొరికి చంపేస్తుంది.

వాడిగా ఉండే కాలిగోళ్ళు, వాడి పళ్ళు

"ఆత్మవిశ్వాసమే ఉంటే ఇతరులను విశ్వసించ గలుగుతావు."

ఉండటంవల్ల ఇవి అనేక రకాల ఆహారం తింటాయి. పాములు, కప్పలు, పక్షులు, ఎలుకలు, కీటకాలు, క్రిములు, పక్షుల గ్రుడ్లు మొదలైన వాటిని తింటాయి ఇవి సాధారణంగా ఎలుకలు, పాములు, చుంచులు విస్తారంగా ఉండే ప్రాంతాలలో తిరుగుతూంటాయి. ఇవి ఇండ్ల కప్పులలోను, తూములలోను, కాలువల దగ్గర నివసిస్తూ అక్కడే పిల్లలని పెట్టి పోషిస్తాయి.

పాములవాళ్ళు సాధారణంగా పాము - మంగూస్ పోట్లాటలను ప్రదర్శిస్తూ ఉంటారు. విషప్రభావం వీటిమీద ఉన్నా అది అంత తీవ్రంగా ఉండదు. ఇతర జంతులవలె గాక ఇవి విషాన్ని తట్టుకోగలవు ఒక ఎలుకను చంపడానికి సరిపడే విషానికి 8 రెట్లు విషం ఉంటేగానీ ఇది చావదు

త్రాచుపాములతో "పోట్లాడి" గెలుస్తాయి ముఖ్యంగా వీటికిగల వేగం, చురుకుదనం, నైపుణ్యం దీనికి కారణం. శరీరం మీద దట్టంగా ఉండే బొచ్చు దీనికి రక్షగా ఉపయోగపడుతుంది వెంట్రుకలను నిక్కబొడుచుకుని మంగూసు రెట్టింపు పరిమాణంలో కనిపించేటట్టు చేసి పాములను మోసగిస్తాయి. త్రాచుపాము కాటు వేయవచ్చు. అయినా మంగూసుకు అపాయం ఉండదు విషం శరీరంలోకి ప్రవహించలేదు. ఈ సౌకర్యం వల్లే మంగూసు అతి సులభంగా పామును మెడబట్టి కొరికి చంపేస్తుంది.

ఇవి తేళ్ళను, ఎలుకలను, ఇతర కీటకాలను నశింపజేసి జీవావరణ సమతౌల్యతను కాపాడతాయి.

—'సిఐఇ - ఎన్ఎఫ్ఎస్' సౌజన్యంతో

## భూమి అంతర్భాగం



*భూమి అంతర్భాగం సూర్యగోళం పైతలం ఉష్ణం కంటే 12,000 ఫారిన్‌హీట్ డిగ్రీలు అధికంగా ఉంటుందని వైజ్ఞానిక శాస్త్రజ్ఞుడు రేమాండ్ జీన్‌లోజ్ తెలియజేస్తున్నాడు ఇంత బ్రహ్మాండమైన ఉష్ణం వల్ల భూగోళం ఇంకా నేటినుంచి అనేక బిలియను సంవత్సరాలు భౌగోళికంగా చైతన్యవంతమై ఉంటుంది. అప్పుడు సూర్యగోళం పెద్ద ఎర్రటి ఉష్ణగోళం అయి భూమిని మాడ్చేస్తుంది!*

## అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతను తట్టుకోగల ప్లాస్టిక్కులు

*శబ్దాతీత ప్రయాణాలకు అధిక వేగపు ట్రెయిన్స్ అభివృద్ధి వరచబడిన ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు, ఎయిరోస్పేస్ వెహికల్స్ మొదలైనవి ఉపయోగించే అభివృద్ధి పరచిన ప్లాస్టిక్‌లు 600 లేక 800 డిగ్రీల ఫారిన్‌హీట్ వరకు తట్టుకోగలవు. పాలిమెరిక్ పదార్థాలతో 1800 డిగ్రీల వరకు తట్టుకోగలవాటిని తయారు చేయడానికి పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి పెద్ద పెద్ద స్ట్రక్చరల్ లోహాలు - అల్యూమినియం, మెగ్నీషియం వంటి వాటిని కరిగించగల ఉష్ణోగ్రతను తట్టుకోగల రసాయనిక మోలిక్యూలులను నిర్మిస్తూన్నట్టు రసాయనిక శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతున్నారు.*

"మాతృభాషయందు, మాతృదేశమునందు
మమతలేనివాడు మనుజుడగునె."

# భారతీయ రైలుదారులు

## సుదీర్ఘమైన రైలు ప్లాట్‌ఫారం

పశ్చిమబెంగాల్‌లో (ఆగ్నేయ రైల్వే) ఖరగ్‌పూర్ స్టేషన్‌లో రైల్వే ప్లాట్‌ఫారం 833 మీటర్ల పొడవుగా ఉండే మిక్కిలి పొడవైన ప్లాట్‌ఫారం

## మిక్కిలి పెద్ద మార్షలింగ్ యార్డ్

ఉత్తరప్రదేశ్ (తూర్పు రైల్వే) మొగల్‌సరాయ్‌లో మార్షలింగ్ యార్డ్ - మిక్కిలి పెద్దది. ఇచ్చట ప్రతీరోజూ 6,000 వాగనులు చేపట్టబడతాయి.



## మిక్కిలి పొడవైన రైల్-కమ్-రోడ్ బ్రిడ్జి

ఆసియాలోనే మిక్కిలి పెద్ద రైల్-కమ్-రోడ్ బ్రిడ్జి రాజమండ్రిలో గోదావరి నదిమీద 2.9 కి.మీ.ల పొడవైనది.

## భారతదేశంలో రైల్వేస్టేషనులు

భారతదేశమంతటా మొత్తం 7093 రైల్వే స్టేషనులు ఉన్నాయి.

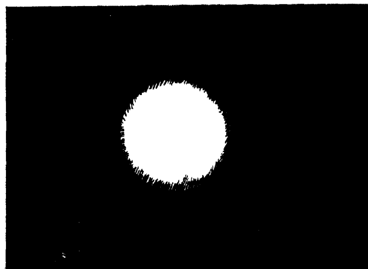
## రైల్వే బ్రిడ్జిలు, లెవల్ క్రాసింగులు

దేశం మొత్తం రైల్వేలలో 1,13,000 బ్రిడ్జిలు, 41,900కు పైగా లెవల్‌క్రాసింగ్‌లు ఉన్నాయి

## ప్రతీరోజూ 70 లక్షలపైగా జనం రైలు ఎక్కుతారు

ప్రతీరోజూ 70 లక్షలకుపైగా జనం రైళ్ళ మీద తిరుగుతారు ఈ రైళ్ళు 6 లక్షల టన్నుల పైగా సరకులను వివిధ ప్రదేశాలకు చేరవేస్తాయి.

## చంద్రగ్రహం ప్రతి సంవత్సరం భూమికి 4 సెం.మీ.లు దూరంగా పోతూంది



*సోవియెట్ శాస్త్రజ్ఞులు లేసర్ సాధనితో చంద్రగ్రహం ప్రతీ సంవత్సరం భూమికి 4 సెం.మీ.లు దూరంగా పోతూందని కనిపెట్టారు. దీనిని బట్టి 4000 మిలియను సంవత్సరాలకు ముందు ఈ రెండు గ్రహాల మధ్య దూరం ఇప్పుడున్న దూరంలో 3 వ వంతేనని చెబుతున్నారు. భూమి మీద చంద్రుని ప్రభావం అధికంగా ఉండడం వల్ల (ఉదాహరణకు సముద్రాలలో అలలు) చంద్ర కక్ష్య వల్ల భౌగోళిక చరిత్ర కొంతవరకైనా మార్పు చెందగలదని ఊహిస్తున్నారు.*

—'సోవియెట్ యూనియన్' సౌజన్యంతో

"నిజాయితీ ఉన్న మనిషి వాక్కులోను, ఆదరణలోనూ ఒక్కతీరుగానే ఉంటాడు."

## రాజధాని ఎక్స్‌ప్రెస్ 1969లో ప్రారంభింపబడింది

1969లో ప్రారంభింపబడిన రాజధాని ఎక్స్‌ప్రెస్ ఢిల్లీ - కలకత్తాల మధ్య దూరం 1445 కి మీ లను గంటకు 130 కి.మీ.ల వేగంతో 17 గంటలలో చేరుతుంది.

## మొట్టమొదటి స్టీమ్ లోకోమోటివ్

బీహార్‌లో చిత్తరంజన్ లోకోమోటివ్ వర్క్స్ (CLW) మొట్టమొదటి స్టీమ్ లోకోమోటివ్ యంత్రాన్ని 1950 నవంబరు 1న తయారు చేసింది. 1971 డిసెంబరులో చివరి స్టీమ్ ఇంజన్ తయారుచేసి మొత్తం 2,351 యూనిట్లను ఉత్పత్తి చేసింది తరువాత ఇది ఎలక్ట్రిక్ లోకో మోటివ్‌లను తయారుచేయడం ప్రారంభించింది

## 1955లో ICF ఉత్పాదన ప్రారంభించింది

చాలామటుకు పాసింజరు రైలు కోచీలు మద్రాసు పెరంబూరులోని ఇంటిగ్రల్ కోచ్ ఫాక్టరీ (ICF)లో తయారుచేయబడుతున్నాయి. ICF మొట్టమొదట 1955 అక్టోబరు 2న ఉత్పత్తి ప్రారంభించింది. ●

## 11 మిలియను టన్నుల ధాన్యం ఎలుకలు తినేస్తున్నాయి

భారతదేశంలో ఎలుకల సంఖ్య అయిదు మిలియను పైబడే ఉంది. ఇది దేశంలో జనాభా కెటుకి ఆరురెట్లు. ఇవి సాలీనా 11 మిలియను టన్నుల ఆహారధాన్యాలు తిని పాడు చేస్తున్నాయి.

## కర్మ ఆచరించుటయే నీ ధర్మం

సుఖ దుఃఖాలను, జయాపజయాలను, లాభ నష్టాలను సమంగా భావించు.

కర్మము ఒనర్చుటకు మాత్రమే నీకు అధికారం ఉంది. కర్మఫలములందు ఆసక్తి ఉండకూడదు

ఫలప్రాప్తి కోసం నీవెప్పుడూ పని చేయవద్దు అలా అని కర్మ చేయకుండా ఉండకు. సమభావంతో ఫలాసక్తిని విడిచి కర్మమును ఆచరించు. ఇటువంటి సమబుద్ధితో కర్మను ఆచరించేవారు ఈ లోకంలోనే పుణ్యపాపాలు రెంటినుంచి విముక్తులవుతారు.

—భగవద్గీత

## ఉద్రేకం తగ్గాలంటే

యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సదరన్ కాలిఫోర్నియాలో డా హెర్బెర్ట్ ఆడె వ్రీస్ ప్రకారం చురుకుగా 15 నిమిషాల పాటు చకచకా నడవడం, 400 మిల్లి గ్రాములు ఉపశమని (tranquilizer) మాత్ర కంటే బాగా పనిచేస్తుంది.

"క్రొత్తదారి పాతబడితే మరోదారికి మళ్ళీ కలవరపాటు పడడం లోకంపోకడ."

# గౌరవమర్యాదలు పొందాలంటే?

గౌరవంతో ఇతరుల మెప్పు పొందటానికి అనుభవసిద్ధమైన పది కిటుకులు.

- స్నేహితుల పేర్లు జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడం నేర్చుకో. ఒక వ్యక్తికి అతడి పేరు చాలా ముఖ్యం.
- అందరితో చనువుగా ఉండు. ఇతరులకు భారం అనిపించకు.
- ఏవిషయమైనా మనస్సుకు పట్టించుకోకుండా హాయిగా ఉండటం అలవాటు చేసుకో.



- అంతా నీకే తెలుసు అనే అభిప్రాయం రానీయకు. సహజంగా, వినయంగా ఉండడం నేర్చుకో
- ఎదుటివారి పట్ల శ్రద్ధ చూపించు. అప్పుడు వాళ్ళు నీతో ఉత్సాహంతో మెలుగుతారు.
- అడ్డదిడ్డంగా ప్రవర్తించకు అటువంటి భావాలు మనసులోకి రానీయకు.
- అపార్థాలు చేసుకోకు. తప్పుడు భావాలు రాకుండా చిత్తశుద్ధితో ప్రవర్తించు.
- తోటివారి పట్ల అపేక్ష చూపించాలి. అది మనఃపూర్వకంగా ఉండాలి. బూటకంగా కాదు.
- అవకాశం వచ్చినప్పుడు అభినందించడం మరచిపోకు. ఏదైనా కష్టం, నష్టం ఏర్పడితే సంతాపం తెలియజేయి.
- మంచి ఆధ్యాత్మికానుభవం పొందడానికి అలవాటు చేసుకో. అవసరమైనప్పుడు ఇతరులకి మనోధైర్యం, ఉత్సాహం కల్పించి జీవితాన్ని సాహసంతో ఎదుర్కోడానికి సహకరించాలి.

— నార్మన్ విన్సెంట్ పీలీ
('హిప్నాటిక్' సౌజన్యంతో)

## సుఖంగా ఉండటం సులభం



జీవితం సజావుగా సంగీతంలాగా సాగిపోతుంటే సుఖంగా ఉండటం సులభమే కాని జీవితం కష్టం అనిపించినప్పుడు సంతోషంగా నవ్వగలవాడే ధన్యుడు.

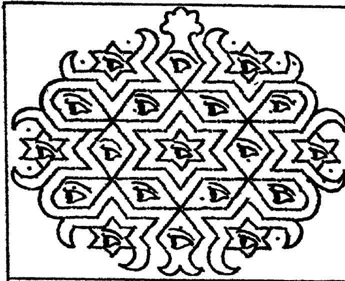
—ఎల్లా వీలర్ విల్‌కాక్స్

"చరిత్ర రాజుల యుద్ధాల కథ కాగూడదు.
భావాల చరిత్ర కావాలి."

# సాంప్రదాయక ఆచారాలు - ఆరోగ్యం

## గోమయం

క్రిమి సంహారానికి, పరిశుభ్రతకు హాస్పిటళ్ళలో నీటిలో వివిధ ప్రమాణాలలో ఫార్మాల్డీహైడ్ కలిపిన మిశ్రమాన్ని వాడుతూంటారు. ఫార్మాల్డీహైడ్‌ను మిథేన్ (Methane) CH4తో తయారుచేస్తారు. ఈ మిథేన్ గాస్ (gas) రూపంలో విస్తారంగా గోమయం (ఆవుపేడ)లో లభిస్తుంది. భారతదేశంలో ముఖ్యంగా దక్షిణ ప్రాంతాలలో ఇండ్లముందు సూర్యోదయానికి ముందుగా ఈ గోమయం నీళ్ళు కలిపి (పేడ నీళ్ళు) ఒత్తుగా జల్లడం అనాదిగా ఉన్న ఆచారం. తడి ఆరిన తరువాత దాని మీద ముగ్గులు పెడతారు. ఇది ఉత్తమ గృహిణి అనదగు హిందూ సుందరి కళా సృష్టిని



కూడా ప్రకటిస్తుంది. స్త్రీల పాటలలో గోవింద నామాలలో 'గోమయం తెచ్చియు - గోవిందా రామ, బృందావనం అలికి - గోవిందా రామ; ముత్యాల ముగ్గులు - గోవిందా రామ, ముద ముతో నేబెడుదు - గోవిందారామ' అనే పాట, చిలుకు ముగ్గుల పాటలో 'గోమయం చేతను శుద్ధిగ చేసి పంచవన్నెల ముగ్గులు పణతులు బెట్టి' అని తెలియజేశారు. పొద్దుటి పూట ఎండ దీని మీద ప్రసరిస్తుంది. దీనిని అనుసరించే సాధారణంగా దక్షిణ భారతీయులు తమ ఇళ్ళను తూర్పు ముఖంగా నిర్మించుకుంటారు.

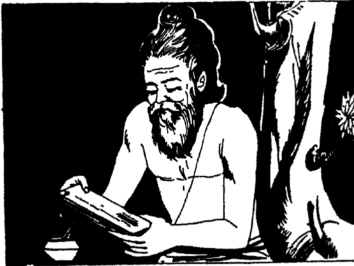
ఇతర సమయాలలో కంటే సూర్యోదయం సమయం అప్పుడు సూర్య కిరణాలలో అల్ట్రా వయొలెట్ కిరణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని నేటి విజ్ఞాన శాస్త్రం చెబుతూంది. ఆ అల్ట్రా వయొలెట్ కిరణాలు 19 శాతం ప్రాణ వాయువు గల వాతావరణంలో మిథేన్ మీద ప్రసరించినప్పుడు ఫార్మాల్డీహైడ్ తయారవుతుంది. ఇది కళ్లాపు (పేడనీళ్లు)లో ఉన్న నీటి ప్రమాణానికి యథోచితంగా ఉంటుంది. సాధారణంగా వీధి గుమ్మంలో నుంచి ఇంట్లోకి నడిచి వచ్చేవారు తమ ,పాదాలతో ఫార్మాల్డీహైడ్‌ను కూడా తీసుకువస్తారు. ఈ విధంగా ఇల్లంతా ఆరోగ్యవంతంగా శుభ్రంగా ఉంటుంది. గుల్ల సున్నం, రాతి సున్నం పొడితో వేసిన ముగ్గులు కూడా క్రిమి సంహారకం.

సూర్యోదయం అయిన తరువాత పేడ నీళ్ళు జల్లటం వల్ల లాభం లేదు. అప్పుడు సూర్యకిరణాలలో ఇన్‌ఫ్రారెడ్ కిరణాలు అధికంగా ఉంటాయి. అల్ట్రావయొలెట్ కిరణాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇన్‌ఫ్రారెడ్ కిరణాల వల్ల పేడ నీటిలో తడి అతి శీఘ్రంగా ఆరిపోతుంది. దీనివల్ల ఫార్మాల్డీహైడ్ తయారవదు. ఆశించిన ఫలితం దక్కదు. ●

"మంచి గతమున కొంచెమేనోయ్
మందగించక ముందు అడుగేయ్."

# భారతీయ వైద్యవిధానాలు

భారతీయ వైద్య విధానంలో ముఖ్యంగా ఆయుర్వేద వైద్యం, యునాని వైద్యం, సిద్ధ వైద్యం, యోగ వైద్యం మరియు ప్రకృతి వైద్యం అనే అయిదు విధానాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఆయుర్వేదం 3,000 సంవత్సరాలకు పూర్వం వేద ప్రాతిపదికగా అభివృద్ధి పొందింది. ఇదే మానవుని శారీరక, ఆధ్యాత్మిక, మానసిక, ఆరోగ్యాభివృద్ధులకు ఏర్పడిన ప్రప్రథమ వైద్య విజ్ఞానం. గ్రీసులో ప్రారంభమైన యునాని వైద్యాన్ని అరబ్బులు మరియు పర్షియనులు అభివృద్ధి చేసి 1,000 సంవత్సరాలకు



పూర్వం భారతదేశంలో ప్రవేశపెట్టారు. సిద్ధ వైద్యం లేక అగస్త్య వైద్య విధానం అనేది ముఖ్యంగా దక్షిణ భారతదేశంలో తమిళులకు మాత్రమే పరిమితమై ఉంది హోమియోపతి వైద్య విధానం 19వ శతాబ్దం మధ్య కాలంలో భారతదేశంలో ప్రవేశపెట్టబడింది. 18వ శతాబ్దంలో బ్రిటిష వారి పరిపాలనతో ఆధునిక వైద్య విధానం ప్రారంభమై భారతీయ వైద్య విధానాల అభివృద్ధికి తీరని అంతరాయం కల్పించింది.

నేడు ఆయుర్వేద, యునాని, సిద్ధ మరియు హోమియోపతి వైద్య విధానాలలో 4.5 లక్షల మంది రిజిస్టర్డు ప్రాక్టీషనర్లు దేశం అంతటా ముఖ్యంగా పల్లెలలోను, గ్రామాలలోను వైద్యం చేస్తున్నారు వీరిలో 2.7 లక్షల మంది ఆయుర్వేద వైద్యులు, 1.4 లక్షల మంది హోమియోపతి వైద్యులు, మిగిలినవారు యునాని మరియు సిద్ధ వైద్య విధానాలకు చెందినవారు. దేశంలో వైద్యశాలలు (dispensaries), హాస్పిటళ్ళు మరియు శిక్షణా కేంద్రాలు మొత్తం 22,749 ఉన్నాయి. వీటియందు 13,956 ఆయుర్వేద వైద్యశాలలు, 7,363 హోమియోపతి వైద్యశాలలు, మిగిలినవి యునానీ మరియు సిద్ధ వైద్యశాలలు.

దేశంలో మొత్తం 117 ఆయుర్వేద వైద్య కళాశాలలు, 20 యునానీ వైద్య కళాశాలలు, 96 హోమియోపతి కళాశాలలు, 3 సిద్ధ కళాశాలలు — ఆయా విధానాలలో గ్రాడ్యుయేటు, పోస్టు గ్రాడ్యుయేటు విద్యను నేర్పుతున్నాయి

విశిష్ట రకములైన ఆయుర్వేద మరియు యున్నాని ఔషధాలను తయారు చేయడానికి ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రభుత్వం వారి సహకారంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం వారు 1978లో ఇండియన్ మెడిసిన్ ఫార్మస్యూటికల్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ సంస్థను స్థాపించారు. ఈ కంపెనీ వ్యాపారం కోటి రూపాయలకు పైగా కొనసాగుతూంది.

— పి.ఐ.బి. సౌజన్యంతో

## టైపింగ్ వేగం

యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో 1923లో అండర్‌వుడ్ స్టాండర్డ్ టైప్‌రైటర్ మీద నిమిషానికి 170 మాటల వేగాన్ని అందుకున్న మొట్టమొదటి వ్యక్తి మార్గరెట్ ఓవెన్.

"మనస్సులు మూసుకుపోతే మంచి చెడ్డలు తెలుసుకోలేరు."

# అవీ - ఇవీ

## డైనమిక్ మెమరీ కంప్యూటర్ చిప్స్

యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో IBM పరిశోధకులు డైనమిక్ మెమరీ కంప్యూటర్ చిప్పులను అభివృద్ధిచేసారు ఇవి వివిధ సమాచారాలను నేడు వాడుకలో ఉన్న D-రాం చిప్‌లు కన్నా మూడురెట్లు వేగంగా 20వ బిలియన్ వంతు సెకండుకాలంలో గ్రహిస్తాయి

## సూపర్ స్టీల్

ఆస్ట్రియన్ శాస్త్రజ్ఞులు మామూలు ఇనుప రద్దును (scrap iron) ప్రత్యేక సంస్కరణ విధానంలో మేళవించి నూతన పద్ధతులను అనుసరించి క్రొత్తరకం సూపర్ స్టీలును అభివృద్ధిపరచారు దీనిని 70 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర చిత్రిక పట్టవచ్చు.

## సాయుధ పోరాటాలలో పౌరనష్టం

1945వ సంవత్సరం నాటినుండి జరిగిన 150 సాయుధ పోరాటాలలో సంభవించిన మొత్తం 20 మిలియను మరణాలలో 15 మిలియనుకుపైగా సాధారణ పౌరులు ఉన్నారు దీనికి మూడురెట్లు మంది శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ వికలాంగులైపోయారు.

## ఇంతవరకూ లభించిన వాటిలో మిక్కిలి పెద్ద నీలం

ఇంతవరకూ లభించినవాటిలో 563 కారట్లు మిక్కిలి పెద్ద అమూల్యమైన నీలమణి - 'స్టార్ ఆఫ్ ఇండియా'. సోవియెట్ పరిశోధకులు నీలమణికి ముడిపదార్థమైన అల్యూమినియం ఆక్సైడ్ స్ఫటికాన్నుంచి నీలమణి స్ఫటికాలను వివిధ ఆకారాలలో కృత్రిమంగా పొందగలిగారు కృత్రిమ నీలాలు పరిసర వాతావరణ, విద్యుత్తు మరియు సాంకేతిక ద్రవ్యాలు, లేసర్ సాంకేతికత మరియు ఔషధాల పరిశోధనలకు ఉపయోగపడతాయి

## ప్రపంచంలో మిక్కిలి చిన్న వర్కింగ్ పంపు

ప్రపంచంలో మిక్కిలి చిన్న వర్కింగ్ పంప్ జర్మనీ మ్యూనిచ్‌లో రూపొందించబడింది. ఇది అగ్గిపుల్ల చివరపెట్టిన మందుకంటే కొంచెం పెద్దదిగా ఉంటుంది. ఇది గంటకు 1.2 లీటర్ల నీటిని పంపుచేస్తుంది. ఇవి ముఖ్యంగా వైద్యరంగంలోను, ఆఫీసులలోను, శీతలీకరణ విధానంలో ఎలక్ట్రానిక్ నెర్వ్యూట్‌ల సంరక్షణకు ఉపయోగపడతాయి ఈ చిన్న పరికరంలో సిలికాన్ చిప్పులు విద్యుత్ క్షేత్రాన్ని సృష్టిస్తాయి. ఇది ద్రవకణాలను త్వరపరచి నిలకడగా విద్యుత్తును సృష్టింపజేస్తుంది.

## ఆర్థిక కార్యభారం వహించిన ఒకే మహిళ

ఆర్థికమంత్రి పదవిని చేపట్టిన ప్రధాన మంత్రి ఇందిరాగాంధీ ఆర్థిక కార్యభారాన్ని వహించిన ఒకే ఒక మహిళ.

# అపూర్వ విషయాలు

## స్త్రీల వయస్సుకు లెక్క

ప్రాచీన గ్రీస్ (యూరప్)లో స్త్రీల వయస్సు పెళ్లి జరిగిన మొదటిరోజు నుంచీ లెక్కకట్టేవారు.

"కోపం అజ్ఞానంతో ప్రారంభమవుతుంది. పశ్చాత్తాపంతో అంతమవుతుంది."

# సుప్రసిద్ధ శాస్త్రజ్ఞులు

## అలెగ్జాండర్ ఫ్లెమింగ్

అలెగ్జాండర్ ఫ్లెమింగ్ 1881లో యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్ స్కాట్లండ్‌లో లాక్‌ఫీల్డ్ అనేచోట జన్మించాడు. ఇతడు లండన్ యూనివర్శిటీలోనూ, సెంట్ మేరీస్ హాస్పిటల్ మెడికల్ స్కూల్ కిల్‌మార్‌నాక్ అకాడమీ (Kilmarnock Academy)లోనూ విజ్ఞాన శాస్త్రానికి సంబంధించిన అనేక బహుమతులు పొందాడు.




1906లో రాయల్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఫిజిషియన్స్ నుండి లైసెన్షియేట్ పొందాడు. చాలా చిన్న వయస్సులోనే లండన్ యూనివర్శిటీవారు ఇతడిని ప్రొఫెసర్‌గా నియమించారు. మొదటి ప్రపంచ యుద్ధంలో సైనికోద్యోగాన్ని విరమించిన తరువాత లండన్ యూనివర్శిటీలో ఉపాధ్యాయవృత్తిని చేస్తూ, సెంట్ మేరీస్ హాస్పిటల్‌లో పరిశోధనలు చేస్తూండేవాడు.

లండన్‌లో సెంట్ మేరీస్ హాస్పిటల్ లాబొరేటరీలో ఇతడు వివిధ యౌగికాలను పరీక్షించాడు. కానీ చెప్పుకోగలిగినంత ఫలితాలను పొందలేకపోయాడు. అనేక సంవత్సరాలు గడిచిపోతున్నాయి. డా. ఫ్లెమింగ్‌కి విసుగు ఏర్పడింది. ఇతర రంగాలలో ముఖ్యంగా ఇన్‌ఫ్లూయెంజా సంభవించడానికి గల కారణాలను పరిశోధించడానికి పూనుకున్నాడు. వెంటనే అదృష్టదేవత అతడిని వరించింది అని చెప్పుకోవాలి.

1928లో ఒకరోజు ఉదయం డా. ఫ్లెమింగ్ తన లేబొరేటరీలోకి ప్రవేశించిన వెంటనే అక్కడ అతడు ప్రవృద్ధిచేస్తూన్న స్టాఫైలోకొక్కి (Staphylococci) అనే కల్చర్‌లో ఒక అద్భుతమైన మార్పును గ్రహించాడు. సామాన్యంగా చర్మంమీద, మ్యూకస్ మెంబ్రేన్స్ పొరలమీద వృద్ధిపొందే స్టాఫైలోకొక్కి గ్రామ్-పోసిటివ్ సూక్ష్మజీవులు ఒక మోల్డు ప్రభావంతో నశించిపోయినట్లు తెలుసుకున్నాడు.

డా. ఫ్లెమింగ్ కల్చర్ ప్రవృద్ధివరచిన చిన్న షాలో డిష్ గ్లానును తిరిగి పరిశోధించాడు. దాంట్లో ఒక ప్రక్క ద్రాక్షపండ్ల గుత్తుల వంటి చిన్న చిన్న స్టాఫైలోకొక్కి (Staphylococci) కణాలు వృద్ధిపొందడం చూచాడు. దానికి రెండవ ప్రక్క కొద్దిగా నీలం వనువువచ్చని రంగు చుక్కలతో బూజును చూచాడు. ఇందులో సూక్ష్మజీవులు చాలామటుకు నశించాయని తెలుసుకున్నాడు.

డా. ఫ్లెమింగ్ తన సూక్ష్మదర్శిని ప్రయోగించి తీవ్రంగా పరిశోధించి చూసాడు. అప్పుడు కూడా సూక్ష్మజీవులు నశించిపోయినట్లు తెలుసు

"నిస్సంకోచంగా ఇవ్వడం నేర్చుకో. నష్టానికి చింతించకు.
సన్మార్గంలో సంపాదించడం నేర్చుకో."

కున్నాడు. అందులో ప్రవృద్ధిపొందిన మోల్డ్ (బూజు) సూక్ష్మజీవులను నశింపచేయగలదని, ఇది వైద్యరంగంలో చాలా ప్రాముఖ్యతను పొందగలదని తెలుసుకున్నాడు. వెంటనే మోల్డ్ (బూజు) మీద పరిశోధనలు సలిపి పరిశుద్ధ స్థితిలో దానిని వేరుచేయ గలిగాడు. అంతేగాక ఈ మోల్డ్ కల్చర్ రొట్టెమీద, మీగడ మీద, మాంసపు పులుసుమీద బాగా వృద్ధి పొందగలదని కూడా గ్రహించాడు.

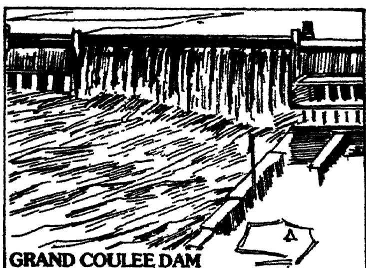
ఈ కల్చర్‌ను ద్రవపదార్థంలో వృద్ధిపరచి ఆ ద్రవాన్ని వడపోసినప్పుడు వచ్చే ద్రవం వివిధ సూక్ష్మజీవులను నశింపజేస్తుందని తెలుసుకున్నాడు. శరీరంలో కురుపులకు, న్యుమోనియా, మెనింగిటిస్ వ్యాధులను కలిగించే సూక్ష్మజీవులు నశించిపోతాయని నిక్కచ్చిగా తెలుసుకున్నాడు అంతేగాక ఆ ద్రవం తెల్ల రక్తకణాలమీద ఎటువంటి చెడుపును కలుగ చేయదని తెలుసు కోగలిగాడు. ఎలుకలకు ఈ ఔషధాన్ని శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినప్పుడు ఎటువంటి విలక్షణాలు ఏర్పడలేదు.

డా. ఫ్లెమింగ్ ఈ ద్రవంతో విజయవంతంగా అనేకమందికి కురుపులను, పుళ్ళను కుదురుస్తున్నా భారీఎత్తున దీనిని ఉపయోగించడానికి దీనిని శుభ్రపరచి, సాంద్రీకృతం చేయాలని తెలుసుకున్నాడు. కాని తక్కువ ఉష్ణోగ్రతల దగ్గర ద్రవం స్థిరంగా ఉన్నా సంస్కరణ విధానంలో ఇది విఫలమైంది. ఆ కారణాలచేత 1932లో దీనిని విరమించుకున్నాడు.

డా ఫ్లెమింగ్ ప్రచురించిన వైద్య విజ్ఞాన పరిశోధనలు లాభదాయకంగా పరిణమించాయి. వీటి ఆధారంతో యునైటెడ్ స్టేట్స్ వ్యవసాయ విభాగంలో ఉద్యోగం చేస్తున్న మైక్రోబయాల జిస్టు డా. ఛార్లెస్ థోమ్ ఈ అద్భుతమైన మోల్డ్‌ను వేరుచేయగలిగాడు. ఇదే 'పెనిసిలిన్ క్రిసొజెనెమ్ నొటేటమ్' (penicillin chrysogenum notatum) పరంపరకు చెందినది.

1939లో డా. ఫ్లెమింగ్ పరిశోధనలు ఆధారంగా ఆక్స్‌ఫర్డ్ యూనివర్సిటీలో బ్రిటిష్ మరియు అమెరికన్ శాస్త్రజ్ఞుల బృందం డా. హెరావార్డ్ డబ్ల్యు. ఫ్లోరీ, డా. ఎర్నెస్ట్ బోరిస్ చైన్, నార్మన్ హీట్లే వంటి సుప్రసిద్ధ శాస్త్రజ్ఞుల పర్యవేక్షణ క్రింద ఈ సమస్యను గ్రహించారు. వీరు ఈ మోల్డు నుండి సూక్ష్మజీవులను నశింపజేయగల ద్రవ్యాన్ని విజయవంతంగా వేరుచేయగలిగారు. వీరు పంచదార ద్రావకం మీద ఈ మోల్డును ప్రవృద్ధిచేసి వాటిని ఇన్‌క్యుబేటర్లలో పెట్టారు. ఈ మోల్డు సామాన్యంగా ద్రావకం పై తలం మీద ప్రవృద్ధిపొందుతుంది కాబట్టి వాటినుంచి చిన్నచిన్న ద్రవకణాలను వేరుచేసారు. ఆక్స్‌ఫర్డ్ పరిశోధకులు భాష్పీభావన ప్రక్రియతో పసుపుపచ్చని గోధుమరంగు పొడిని వేరుచేసారు. ఈ పొడిలో 99 శాతం అపరి

## గ్రాండ్ కౌలీ డామ్




*యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో గ్రాండ్ కౌలీ డామ్‌కి 6,200 మెగావాట్ల సంస్థాపకశక్తి ఉంది. ఇది సుమారు ఆరు పెద్ద న్యూక్లియర్ ప్లాంటుల శక్తికి సమానం.*

"మనస్సు మార్చుకోలేనివాడు, విషయాన్ని మార్చనివాడు తీవ్రవాది."
—సర్ విన్‌స్టన్ చర్చిల్

శుద్ధత ఉన్నా ప్రోత్సాహకరమైన ప్రయోగాత్మక ఫలితాలను పొందగలిగారు.

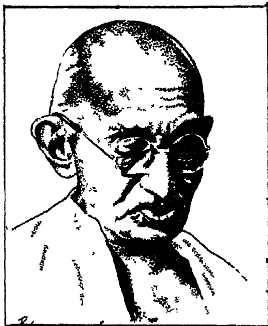
చరిత్రలో సూక్ష్మజీవులను అతి అమోఘంగా నశింప చేయగల 'పెనిసిలిన్' వేరుచేయ బడింది అతి విషకరమైన స్ట్రెప్టోకొక్కి (Streptococci)ని ఎలుకలకు ఇంజక్టు చేసి వాటికి పెనిసిలిన్ మందుతో నివారణ కలిగించగలిగారు. మానవులలో మారణాంతక మైన సూక్ష్మజీవులను నశింపజేసి అతి శీఘ్రంగా గుణపరచగలిగారు.

బ్రిటన్‌లో తగిన అనుకూల పరిస్థితులు లేనందున ఫ్లోరీ యునైటెడ్‌స్టేట్స్‌కు వెళ్ళి అక్కడ దీనిని భారీ ఎత్తున ఉత్పాదించడానికి ఏర్పాట్లు చేసాడు.

రెండవ ప్రపంచయుద్ధం చివరి రోజులలో పెనిసిలిన్ అనేకమంది ప్రాణాలను రక్షించింది 1946 నుండి వివిధ వ్యాధుల నివారణకు దీనిని విజయవంతంగా అమూల్యమైన ఔషధంగా ఉపయోగిస్తున్నారు నేడు ఇది కొన్ని రకాల న్యుమోనియా, ఆస్టియో మైలిటిస్ (osteomyelitis), సెప్టికోమియా, మెనింగైటిస్, గాస్ గాంగ్రీన్, సిఫిలిస్, గనేరియా వంటి అనేక భయంకరమైన రోగాలకు నివారక ఔషధంగా వాడబడుతూంది. అతి తక్కువ మోతాదులో ముఖ్యంగా6 0 మిలియను భాగాల ద్రావణంలో ఒకే ఒక భాగంలో కూడా క్రియాశీలత చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది

1945లో డా ఫ్లెమింగ్, డా. ఫ్లోరీ మరియు డా. చెయిన్‌లతోపాటు పెనిసిలిన్ పరిశోధనలకు ఫిజియాలజీ అండ్ మెడిసిన్‌కి నోబెల్ బహుమానాన్ని పొందాడు డా ఫ్లెమింగ్ 1955లో లండన్‌లో మరణించాడు.

## వ్యక్తిత్వం ప్రగతికి ఆధారం



*దేశంలో ప్రభుత్వ అధికారం అధికమైన కొద్దీ నాకు భయం వేస్తుంది. ఎందుకంటే పైపైకి చూడ డానికి స్వలాభాపేక్ష తగ్గించినట్లు కనిపించినా ఇది మానవ లోకానికి ఎక్కువ అపకారం కలిగిస్తుంది ప్రగతికి ఆధారంగా ఉండే వ్యక్తిత్వాన్ని నశింపజేస్తుంది*

*—మహాత్మాగాంధీ*

## ఇంగ్లండ్‌లో ఎడం చక్రవర్తులు

ఇంగ్లండులో సింహాసనాన్ని అధిష్టించిన 1వ జేమ్స్, 4వ జార్జి మరియు విక్టోరియా మహారాణి ముగ్గురూ ఎడమచేతి వాటంగలవారే.

## యు.ఎస్.ఎ.లో పిల్లలు బలిసిపోతున్నారు

*అమెరికాలో బాగా బలిసిపోయిన పిల్లలు ఎక్కువై పోతున్నారు టెలివిజన్ దీనికి ముఖ్యకారణమని నిపుణులు అంటున్నారు గత 20 సంవత్సరాలలో యు.ఎస్.ఎ లో బలిసిపోయిన పిల్లల జనాభా 50 శాతానికి పైగా పెరిగిపోయింది.*

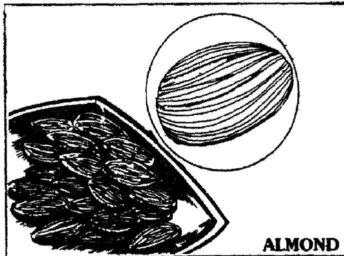
"నిర్బంధంతో శాంతిని స్థాపించలేము. ఒప్పించి దాన్ని సాధించాలి."

ఐల్బర్ట్ ఐన్‌స్టైన్

# ఆరోగ్యానికి బాదంపప్పు

'బాదం కాయలే ఆల్మండ్స్ శరీర ఆరోగ్యానికి, శరీరపుష్టికి, నిర్మాణానికి మరియు దీర్ఘాయుస్సుకి సహకరించే పోషకాంశాలన్నీ వీటియందు ఉండటం వల్ల ఇవి మన నిత్య ఆహారంలో ముఖ్యమైన పదార్థంగా ఉండితీరాలి

ఈ బాదం గింజలలో 20 శాతం శరీర నిర్మాణానికి, రక్తపుష్టికి అవసరమైన మాంస కృత్తులు ఉన్నాయి వీటిలో ఇంకా సులభంగా జీర్ణమయ్యే పాలీఅన్‌సాచురేటెడ్ ఫాట్ - క్రొవ్వు 50 శాతం, 4 శాతం కార్బోహైడ్రేటులు, కొద్ది పాటి సహజమైన చక్కెర ఉంటాయి ఇవి శరీర పోషణకు మిక్కిలి అవసరం




వీటియందు - భారాలను బట్టి సరిపోలిస్తే బీటుదుంపలలో లభించే విటమిను B (థయామిన్) 10 రెట్లు, గ్రుడ్డులో లభించే విటమిను B (రిబోఫ్లావిన్) రెండు రెట్లు, ముడి గోధుమలో లభించేటంతటి నియాసిన్, అతికొద్దిగా విటమిను E ఉన్నాయి వీటియందు కాల్షియం ప్రమాణం పరిశీలిస్తే పాలలో లభించేదానికి రెట్టింపు, మీగడలో ఉన్నంత భాస్వరం, బీటుదుంపలో లభించే మంచి ఇనుము కూడా ఉన్నాయి

ఇవన్నీ కూడా చిన్నపిల్లల శరీరంలో ఎముకల అభివృద్ధికి, ఆరోగ్యవంతమైన దంతాల పెరుగుదలకు, వృద్ధులు యౌవ్వనంగా ఉండడానికి సహకరిస్తాయి

బాదంపప్పు ప్రతీరోజూ అతికొంచెం - 10 గ్రాములు తిన్నా చాలు నీలో అద్భుతమైన ప్రక్రియ జరుగుతుంది కాయల పై పెంకును కొట్టి లోపలి గింజలపై గోధుమరంగు తొక్కను తీసి పచ్చివి అలాగే తినవచ్చు లేక వేరుశనగ గింజలులాగా కొద్దిగా వేయించి ముద్దగా నూరి పొద్దుటిపూట పాలలోగానీ, గంజిగాగానీ కలుపుకోవచ్చు పొంగల్‌లో, పాయసంలో, లడ్డూలలో వేసుకోవచ్చు. పాలలో కలిపేటప్పుడు కొద్దిగా పళ్ళరసం కూడా చేర్చటం మంచిది

●

## వాయిదాలు వేయకు!

*కాలం విలువ తెలుసుకో ప్రతీక్షణం పట్టుకో వదలకు. అనుభవించు సోమరితనం వద్దు బద్ధకం వదలుకో టలాయించకు ఈ క్షణం ఇప్పుడు చేయవలసినది రేపు మాపు అని వాయిదా వేయకు*

-లార్డ్ ఛెస్టర్‌ఫీల్డ్

## జంతువులకు పక్షులకు భాషలు ఉన్నాయి

*జంతువులు సాధారణంగా శబ్దంచేత, వాసనచేత, అంగవిక్షేపం వల్ల పరస్పర భావాలు తెలియజేసుకుంటాయి రానున్న అపాయాలను తెలియజేసుకోడానికి జతకూడడానికి పిలవడానికి పక్షులు రకరకాల కూతలు కూస్తాయి*

"కలం పట్టడం కంటే హలం పట్టడం ఎక్కువ గౌరవప్రదం అని తెలుసుకునే వరకూ ఏ జాతీ బాగుపడదు"

# సద్వైఖరికి ద్వాదశసూత్రం

## ఎర్ల్ నైటింగేల్

1. ఏదైనా ఒక ముఖ్య కార్యక్రమం చేబట్టే ముందు విజయం సాధిస్తామో లేక పరాజయం పొందుతామో అనేది ఒకటి మనస్సులో పీడిస్తూంటుంది.

2. జీవితంపట్ల మన వైఖరినిబట్టే మన జీవిత వైఖరి నిర్ణయింపబడుతుంది.



3 ఇతరులపట్ల మన వైఖరినిబట్టి మనపై వారి వైఖరి నిర్ణయింపబడుతుంది.

4 ఒక వ్యక్తి తాను ఆశించిన జీవితాన్ని సాధించడానికి ముందు అతడు ఆశించినట్లుగా రూపొందడానికి అన్నివిధాలా దానికి తగినట్టుగా ఆలోచించాలి, నడుచుకోవాలి, ఉద్యమం సాగించాలి.

5. ఒక సంస్థలో నీవు పైపైకి వెళ్ళినకొద్దీ నీ వైఖరి ఉత్తమరీతిగా పరిణమిస్తుంది.

6. సదా మనస్సులో విజయోత్సాహకరమైన ప్రత్యాశాభావాలను పెంచుకోవాలి.

7. ఎదుటి వ్యక్తిని ముఖ్యమైన వ్యక్తిగా పరిగణించి మెచ్చుకుంటే వారివల్ల నీకూ అదే ప్రతిఫలం దక్కుతుంది.

8. సరిక్రొత్త భావాలతో, సర్వోత్కృష్టమైన భావాలతో ప్రతీ విషయంలోను శ్రద్ధచూపుతూండాలి.

9 ఎన్నడూ నీ సమస్యలను ప్రచారం చేసుకోకు. అలా ప్రచారం చేసుకోడం నీకు ఉపయోగకరం కాదు. ఇతరులకూ ఉపయోగకరం కాదు

10 నీ ఆరోగ్యం బాగా ఉన్నంతవరకు దానిని గురించి అనవసరంగా మాట్లాడకు.

11. ఒక వ్యక్తికి తన గమ్యం తెలిసినప్పుడు ఆ వ్యక్తిని ప్రోత్సహించు.

12 నీకు పరిచితులైనవారందరిని కూడా ముఖ్యమైన వ్యక్తులుగా పరిగ్రహించు.

—వై.ఎమ్.సి.ఎ. బుల్లిటిన్ సౌజన్యంతో

### ప్రచురణకు వార్తలు

ఘనపదార్థాలు, ద్రవ పదార్థాలు, వాయు పదార్థాలు విడివిడిగా వేరుపరచి వాటికి ముద్దుగా లేబిల్స్ పెట్టినట్లు ప్రచురణకు వార్తలను తయారు చేయాలి.

—సిడ్నీ హారిస్

"ఆకాశంలోకి ఎగురలేని పక్షులకు భగవంతుడు క్రింద చెట్ల కొమ్మలు కల్పించాడు." —టర్కిష్ సామెత

# ప్రాచీనకాలపు బొమ్మలు

అనాదిగా చారిత్రకంగా వివిధ సంస్కృతులకు తగినట్టుగా బొమ్మలు తయారుచేస్తూనే ఉన్నారు. ఇవి సాధారణంగా చిన్న చిన్న గుడ్డముక్కలు, బంకమన్ను మైనం, ఎముకలు, కొయ్య చర్మము, ప్లాస్టిక్ మరియు రబ్బరు వంటి వస్తువులతో తయారుచేయబడుతున్నాయి.

ప్రపంచంలో మిక్కిలి ప్రాచీనమైన బొమ్మ పశ్చిమ ఆసియా బాబిలోనియాలో కనుగొన్న సుమారు 4000 సంవత్సరాల నాటిది. కదిలే చేతులుగల ఈ బొమ్మ అలబస్టర్ (alabaster) తో తయారుకాబడింది



కొయ్య చెక్కమీద చెక్కబడిన చదునుగా ఉండే రంగు పూతగల బొమ్మలు ప్రాచీన ఈజిప్టు సమాధులలో కనుగొనబడ్డాయి. ప్రాచీన ఈజిప్టులో ప్రజలకు మరణానంతర జీవితంలో ఇవి మిక్కిలి సహాయపడతాయనే విశ్వాసం ఉండేది. వారు తయారుచేసే బొమ్మలు సమాధులలో సమాధిచేయబడిన వారికి తోడుగా ఉంటాయని వారి నమ్మకం. ఆ బొమ్మలు పరుగెత్తిపోతాయనే మూఢ విశ్వాసంతో వాటికి కాళ్ళు లేకుండా కూడా తయారుచేసేవారు!

ప్రాచీన గ్రీసులో మట్టిబొమ్మలు తయారు చేసేవారు. గ్రీస్ మరియు రోమ్ నగరాలలో ఆడపిల్లలు పెళ్ళికి ముందు బొమ్మలను ఆర్టిమిస్ అనే రోమ్ డయానా దేవత పీఠానికి తీసుకువెళ్ళి అర్పించేవారు. బాల్యం గతించి యౌవ్వనంలోకి వచ్చారని దీని అర్థం.

మధ్యయుగపు రోజులలో సాధారణంగా క్రిస్టమస్ పండుగకు బైబిల్‌లో వివిధ పాత్రలను చిన్న చిన్న బొమ్మలు - క్రీస్తు జననం వంటివి తయారుచేసుకునేవారు. ఇదే సాంప్రదాయం నేటికీ ఉంది.

పూర్వపు రోజులలో తలిదండ్రులు తమ పిల్లలకోసం దొరికిన ఏ వస్తువుతోనైనా బొమ్మలను తయారుచేసేవారు. 13వ శతాబ్దం ప్రారంభ దశలో బొమ్మలు తయారుచేయడం ఒక వృత్తిగా జర్మనీలో ప్రారంభమైంది. కొంత కాలానికి ఈ వ్యాపారం యూరప్‌లో అనేక దేశాలకి ప్రాకి నాగరీకమైన కొత్త కొత్త బొమ్మలు - ఫాషన్ డాల్స్ తయారుచేయడం ప్రారంభమైంది.

ఈ ఫాషన్ డాల్స్‌ను ఆనాటి దుస్తులలో ఫాషనులను ప్రచారంచేయడానికి ఉపయోగించేవారు. 1496లో బ్రిటన్నీ దేశపు రాణి అయిన క్వీన్ ఆనీ మానవపరిమాణంలో పెద్ద బొమ్మను స్పెయిన్ రాణి అయిన క్వీన్ ఇజబెల్లాకు పంపింది. ఇది ఆనాడు ఫ్రాన్స్‌లో ఫాషన్‌లో ఉన్న దుస్తులను, బట్టలను ప్రదర్శించింది.

అమెరికాలో మిక్కిలి ప్రాచీనమైన బొమ్మలు

"ధర్మాన్ని ఆచరించడం సమర్పణ భావం కాదు
ప్రపంచంలో జీవించడానికి ఉచిత మార్గం."

అజ్‌టెక్స్ సమాధులలో కనుగొనబడ్డాయి అమెరికన్ ఇండియనులు చర్మంతోను, ధాన్యపు పొట్టుతోను, ఎముకలతోను అందంగా బొమ్మలను తయారుచేసేవారు వీటికి అందమైన పూసల అలంకారాలు, జంతువుల బొచ్చుతో తయారుచేసిన విగ్గులు తగిలించేవారు

వలసల కాలంలో ఆంగ్లేయులు అమెరికాను పాలించిన రోజులలో బొమ్మలు ముఖ్యంగా చిన్న చిన్న గుడ్డముక్కలతో తయారుచేసేవారు



ఫాషన్ బొమ్మలను యూరపు నుండి దిగుమతి చేయించుకునేవారు ఆధునిక కాలంలో చిన్న పిల్లల, యువతుల బొమ్మలు ఆయా దుస్తులలో అమెరికాలో చాలా ప్రసిద్ధిచెందాయి కొంత మంది పిల్లలకు డాంబికంగా వార్డ్రోబులతో బొమ్మలు తయారుచేయబడేవి. అమెరికాలో బొమ్మలు సాధారణంగా ప్లాస్టిక్‌తోను, రబ్బరు తోను ఫాక్టరీలలో తయారుచేస్తారు వీటికి కాళ్ళు, చేతులు కదిలేటట్టుగా ఉంటాయి. కళ్ళు కూడా కదుపుతాయి కళ్ళుమూసి తెరిచే టట్టుగా ఉంటాయి.

సిరియాలో (పశ్చిమ ఆసియా) పెళ్ళి చేసు కోవాలని కోరే ఆడపిల్లలు గుర్తుగా వారి వారి ఇండ్ల కిటికీలలో బొమ్మలను పెట్టి అలంక రిస్తారు జపానులో ఆడపిల్లలు 15 సం లు వయస్సు వచ్చేవరకు ప్రతీ ఏటా జరిగే బొమ్మల ప్రదర్శనలో పాల్గొంటారు వారు వివిధ దేశాలనుంచి బొమ్మలను సేకరించి ఉంచుతారు పరస్పరం ప్రతీ ఇంటికి వెళ్ళి బొమ్మల కొలువును చూసివస్తారు ఫలహారాలు మొదట ఈ బొమ్మల రాజుకు, రాణీకి పెట్టి తరువాత ఇంటికి వచ్చినవారికి పంచుతారు

అసలు మానవ జాతి పుట్టిననాటి నుంచి బొమ్మలు ప్రారంభమైయాయి. ఆయా ప్రదేశాలలో ప్రకృతిని అనుసరించి, సాంఘిక, ఆర్థిక జీవితమును బట్టి అక్కడ దొరికే ముడి పదార్థాలను వినియోగించుకొని వివిధ ప్రదేశాలలో రక రకాల బొమ్మల పరిశ్రమలు ఏర్పడ్డాయి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కొయ్య బొమ్మల పరిశ్రమ ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి పొందింది. కొండపల్లి, నిర్మల్, ఏటి కొప్పాక, తిరుపతి మొదలైన ప్రదేశాలలో ఈ పరిశ్రమ బాగా వృద్ధి పొందినది తిరుచానూరు చందనపు బొమ్మలు దేవతా మూర్తులకు స్త్రీ, పురుష విగ్రహాలకు విదేశాలలో కూడా మంచి గిరాకీ ఉంది. దక్షిణాదిని స్త్రీలు కొంతమంది నవరాత్రి (దసరా)కి, మరి కొంత మంది మకరసంక్రాంతికి బొమ్మల కొలువులు పెట్టి నోములు నోచుకోవడం ఆచారం.

●

## అవసరం కాని పని చేయకు

మహాసముద్రాలలో వర్షాలు కురిస్తే లాభంలేదు - ఆకలి లేనివాడికి అన్నం పెట్టడం అనవసరం ధనవంతులకు దానం చేయడం పట్టపగలు దీపం పెట్టడం లాంటిది కాబట్టి అవసరమైన పనినే చేయాలి.

"కోపిష్ఠి విశేష కార్యాలను సాధింపజాలడు."

# కాలం విలువ

ఎమ్. ప్రసన్న కుమార్

జీవితంలో ఒకరి విజయం చాలావరకూ వారు సద్వినియోగం చేసుకున్న కాలం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది పండిట్ ఈశ్వర చంద్ర విద్యాసాగర్ అతి సామాన్యమైన కుటుంబంలో జన్మించి కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని మహోన్నత పదవిని అధిష్టించాడు. ఇంట్లో అనేక ఇతర పనులతో పాటు చదువుకోడానికి కాలం కల్పించుకునే వాడు. సుప్రసిద్ధ ఫ్రెంచి రాజ్యాంగవేత్త, యుద్ధ వీరుడు అయిన నెపోలియన్ బోనాపార్టి కాలం అమూల్యమైనదని గ్రహించి గుర్రం మీద కొద్ది నిముషాల పాటు కునుకు తప్ప యుద్ధ భూమిలో ఎప్పుడూ నిద్రించేవాడు కాదు



కాలం సొమ్ము లాంటిది అని చెప్పుకోవచ్చు. ప్రఖ్యాత అమెరికన్ రచయిత బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ తన గ్రంథాన్ని ఒకసారి 2 డాలర్లకు అమ్మాడు. అసలు దాని ఖరీదు ఒక డాలరు మాత్రమే. పుస్తకం ధర బేరంలో ఒక గంట వృథా అయింది అని మరో డాలరు అదనంగా చేర్చానని ఫ్రాంక్లిన్ చెప్పాడు. ఒకసారి పోయిన డబ్బును తిరిగి సంపాదించుకోవచ్చు. అదే విధంగా చెడిపోయిన ఆరోగ్యం, పోయిన గౌరవం తిరిగి పొందవచ్చు. కానీ పోయిన కాలం పోయినట్లే. తిరిగి పొందలేము.

కాలం నిలకడ లేకుండా నిరంతరం గతిస్తూంటుంది. గతించిన దానిని తిరిగి పొందలేము. ఇదే కాలం యొక్క ముఖ్య లక్షణం. సంపదగానీ, పదవిగానీ గతించే కాలాన్ని నిలుపుచేయలేదు. ఒకసారి గతించిన కాలాన్ని వెనుకకు మళ్ళించే సాధనం లేదు. భూమి మీద మన జీవిత కాలం అత్యల్పం. ఏదైనా ఘనకార్యం సాధించాలని తలపెడితే ఒక్క నిమిషం కూడా వృథా చేయకుండా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. ఆయురారోగ్య సౌభాగ్యాలతో వివేకవంతంగా జీవించాలని అనుకునేవాళ్లు కాలాన్ని సక్రమంగా వినియోగించుకోవడం నేర్చుకోవాలి. చేయవలసిన పనులను వాయిదా వేసి రేపు చేద్దాం అనుకోడం అవివేకం. మరుక్షణం ఏం జరుగుతుందో ఎవరికీ ఏమీ తెలియదు. రేపటి సూర్యోదయం మనం

## యుఎస్ఎస్ఆర్‌లో ఉన్నత విద్యాసౌకర్యాలు

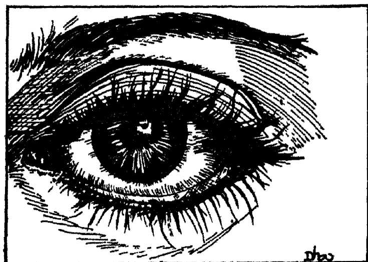
*యుఎస్ఎస్ఆర్‌లో ఉన్నత విద్యలకు 69 యూనివర్శిటీలు, వివిధ సంస్థలు, అకాడమీలు మరియు ఉన్నత పాఠశాలలు మొత్తం 895 ఉన్నాయి. వీటినుండి ప్రతి సంవత్సరం ఒక మిలియను మందికి పైగా గ్రాడ్యుయేట్లు తయారవుతారు. ప్రస్తుతం 6 మిలియను మంది 400 వివిధ వృత్తివిద్యలను అభ్యసిస్తున్నారు విద్యార్థులందరికీ గ్రాడ్యుయేట్లు అయిన తరువాత ఉద్యోగం గారంటీగా ఇవ్వబడుతుంది.*

**"యుద్ధాలు, విభేదాలు మానవ మనస్సులలోనే ప్రారంభమవుతాయి. అందుకే శాంతిని అక్కడే ఏర్పరచుకోవాలి." —నెహ్రూ**

చూడలేకపోవచ్చు. అనుకోని సంఘటన జరుగవచ్చు. మనకి ప్రమాదం సంభవించవచ్చు. ఇటువంటి సందర్భాలన్నిటిలోను ఎప్పుడో పూర్తి చేద్దామనుకునే పని పూర్తి కాకుండానే నిలిచిపోతుంది.

జీవితంలో ప్రతిక్షణం ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలతో లయబద్ధంగా నాడి నిరంతరం కొట్టుకుంటూ ఉంటుంది. దైనందిన జీవితం క్షణ క్షణ జీవితం. గడచిన మన జీవితం తిరిగిరాదు. నేడు చేసుకున్న దాని ఫలితం రేపు అనుభవిస్తాం. మన జీవితం అంతా రోజులలో ఉంది. రోజులన్నీ యోచనలతో, మాటలతో, చేతలతో గతించి పోతున్నాయి. చేతిలో ఉన్న కాలాన్ని వృథాచేసుకోకుండా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. ●

# అలసట లేకుండా కంటిని రక్షించుకోవాలంటే



*దగ్గరగా చూస్తూ చేసే పని లేక పుస్తకం చదవడం కొంతసేపు మాని గదిలో తెరిచిన కిటికీలో నుంచి బయటకు చూడు. దృష్టిని దూరంగా ఉన్న పెద్ద చెట్టు మీదికో లేక భవనం మీదికో ప్రసరించుకో. కంటి కండరాలకి గంటకు ఒకసారి సాగుదల కలిగించుకో అలసట లేకుండా ఉండడానికి.*

—'హెల్త్' సౌజన్యంతో

# ఒక హెక్టేరు భూమికి సగటు భూసారనష్టం



*భారతదేశంలో హెక్టేరు భూమికి సాలీనా సగటున 16.35 టన్నుల భూసార నష్టం ఏర్పడుతూంది అసలు అనుమతింపబడ్డ నష్టం 4.5 మొదలు 10.2 టన్నులు. ముఖ్యంగా యమునా నదీ, చంబల్, మాహి, గంగా, బ్రహ్మపుత్రా నదుల గట్లపై మట్టి కొట్టుకుపోవడం వల్ల ఇది జరుగుతూంది.*

*—'ది సెంట్రల్ సాయిల్ అండ్ వాటర్ కన్సర్వేషన్ రీసెర్చ్ అండ్ ట్రెయినింగ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, డెహ్రాడూన్' సౌజన్యంతో*

# సదా నేర్చుకునే వ్యక్తి

*ఒక పనిని నిర్వర్తించడానికి ఒక ఉత్తమమైన మార్గం ఉంది. ఈ ఉత్తమమైనదే చివరిది, దానికంటే మించినది లేదనుకోకూడదు. ఒక వ్యక్తి నేడు ఉత్తమమైనది అనుకునేది 5 సంవత్సరాల ముందు ఉత్తమమైన దానికన్నా ఉత్తమోత్తమమై ఉండాలి. సదా నేర్చుకుంటూండే వ్యక్తి ఉత్తమ విధానాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుంటూంటాడు.*

— హెర్బర్ట్ ఎస్. కాన్

"ఏకత్వాన్ని సిద్ధింప జేసేదంతా సత్యమే."

# వార్తలు

## సిగరెట్ల మీద వెచ్చించే సొమ్ము

ప్రపంచం మొత్తం మీద సిగరెట్లు కాల్చే వారు అందరూ 4,000 బిలియను సిగరెట్లు కొనడానికి 85-100 బిలియను డాలర్లు వెచ్చిస్తున్నారు!

—'వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్'సౌజన్యంతో

## క్రమబద్ధమైన ఆరోగ్య రక్షణలేక 40,000 పిల్లలు మరణిస్తున్నారు

ముఖ్యంగా అబివృద్ధి పొందుతూన్న దేశాలలో ఆరోగ్య సంరక్షణ లోపం వల్ల, సక్రమ పోషకాహార లోపం వల్ల, శుభ్రమైన మంచి నీరు మరియు పారిశుద్ధత లేనందువల్ల ప్రతీ రోజూ 40,000 మంది పిల్లలు మరణిస్తున్నారు

—'యూనిసెఫ్' సౌజన్యంతో



## భారతదేశంలో బొగ్గు వనరులు

జియలాజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా వారి అంచనా ప్రకారం భారతదేశంలో మొత్తం బొగ్గు వనరులు 1,76,330 మిలియను టన్నులు.

## 1 డిగ్రీ C కంటే తక్కువ ఉష్ణోగ్రత ఎప్పుడూ రికార్డు కాబడలేదు

ఇటలీకి దక్షిణంగా సిసిలీలో బిషప్ రాక్ ద్వీపాలలో 1 డిగ్రీ C కంటే తక్కువ ఉష్ణోగ్రత ఇంతవరకూఏనాడు రికార్డు కాబడలేదు.

# అవార్డులు

## "కేరళ శాస్త్ర సాహిత్య పరిషత్"కి "కింగ్ సెజోంగ్" అవార్డు

రిపబ్లిక్ ఆఫ్ కొరియా వారి మొట్ట మొదటి కింగ్ సెజోంగ్ అవార్డు ప్రభుత్వేతర భారతీయ వైజ్ఞానిక సంస్థ - కేరళ శాస్త్ర సాహిత్య పరిషత్తుకు ఇంటర్నేషనల్ లిటరసీ డే - అంతర్జాతీయ అక్షరాస్యత దినోత్సవ సందర్భంలో ఇవ్వబడింది. ఈ అవార్డు నిరక్షరాస్యత నిర్మూలనకు కృషి సల్పిన ప్రత్యేక వ్యక్తులకు గాని, సంస్థలకు గాని ఇవ్వబడుతుంది యునెస్కో స్పాన్సారు చేసిన ఈ అవార్డు విలువ 30,000 డాలర్లు

## జి.పి. బిర్లాకి ప్రప్రధమ ఆనరరీ ఫెలోషిప్

ఇండియన్ అకాడమీ ఆఫ్ హాస్పిటల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ వారు ఆరోగ్య మరియు హాస్పిటల్ నిర్వాహణకై అపూర్వ సహాయ కార్యక్రమాలు చేపట్టిన సుప్రసిద్ధ పారిశ్రామిక వేత్త జి పి బిర్లాకి ప్రప్రథమ ఆనరరీ ఫెలోషిప్ అవార్డు ఇచ్చి గౌరవించారు.

## మదర్ థెరీసాకి సోవియట్ చిల్డ్రన్స్‌ఫండ్ టాప్ డెకరేషన్

వివిధ దేశాలలో శిశు సంక్షేమానికి అనేక ఉద్యమాలు చేపట్టిన మదర్ థెరీసాకి సోవియట్ చిల్డ్రన్స్ ఫండ్ టాప్ డెకరేషన్ - ఆనరరీ ఇంటర్నేషనల్ లియో టాల్‌స్టాయ్ బంగారు పతకం ఇచ్చి గౌరవించారు

"ఒకరు ఎత్తి చూపిన చెడును పదిమందీ బలపరచడం లోక సహజం."

## ఎలుకలను పట్టుకున్నవారికి బహుమానాలు

బంగ్లాదేశ్‌లో రైతులు ఎలుకలను పట్టుకుని విలువైన రేడియోలు మరియు ఇతర ఆకర్షణీయమైన బహుమానాలను పొందవచ్చు. భయంకరంగా వరి పంటను నాశనం చేసేస్తున్న ఎలుకల బెడదను నివారించడానికి ప్రభుత్వం వారు ఈ ఉద్యమం చేపట్టిన నాటి నుండి 300,000 ఎలుకలు చంపబడ్డాయి.

## మునిగిపోయిన అమూల్య నిధి

నీటిలో మునిగిపోయిన సుమారు 10,000 డాలర్లు దాకా విలువ జేసే బంగారు నాణాలు వగైరా అమూల్యమైన నిధి 1960-70 సంవత్సరాల మధ్య కరేబియన్ సముద్రంలో బహామా (Bahama) ద్వీపాల దగ్గర కనుగొనబడింది.

## బొంబాయిలో కల్మషాలు

బొంబాయిలో తిరిగే కారులు ఇతర వాహనాలు ప్రతీరోజూ 1,200 మెట్రిక్ టన్నుల కల్మషాలను వదులుతున్నాయి. ఇది మొత్తం కల్మషాలలో 60 శాతం.

## 32 మిలియను మంది నిరుపేదలు

యునైటెడ్ స్టేట్స్‌లో 32 మిలియను మంది దారిద్ర్యంతో జీవిస్తున్నారు నల్లజాతిలో ప్రతీ ముగ్గురిలో ఒకడు హీనాతిహీనమైన సామాజిక పరిస్థితులలో జీవిస్తున్నాడు.

## అనుభవజ్ఞుడైన నాయకుడు



మంచి అనుభవసిద్ధుడైన నాయకుడు నిజతత్త్వాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్లు తెలుసుకో గలుగుతాడు.
మంచి వివేచనా నైపుణ్యంతో నిర్ణయాలు తీసుకో గలుగుతాడు.
ఏ అవకాశానికైనా తగినట్లుగా ఏ ఎండకా గొడుగు పట్టగల సమర్థుడుగా ఉంటాడు
కష్టాలు కలిగినప్పుడు వాటి నుంచి తప్పించుకో డానికి ప్రయత్నించకుండా ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటాడు.
తన నిర్ణయాలకు, తన పొరపాట్లకు తగిన పర్యవసానాలను, పరిణామాలను అంగీకరిస్తాడు
చేసిన పొరపాట్ల నుంచి గుణపాఠం నేర్చుకుంటాడు
మారుతూన్న వాస్తవాలకు తగినట్లుగా ప్రవర్తిస్తాడు.
అవసరం వచ్చినప్పుడు ఆదుకుంటాడు
వివిధ బాధ్యతలను వహిస్తాడు.
తన లక్ష్యాలకు, ఆశయాలకు విశ్వాసపూరితంగా ఉంటాడు.

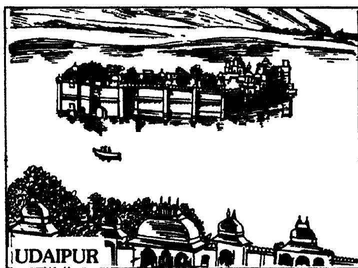
పరాజయాలను అంగీకరిస్తాడు.
దిగ్విజయానికి నిరంతరం కృషి సాగిస్తాడు.

"మనసులు కలిస్తే వివాహబంధం బలపడుతుంది.
ధనాన్ని ఆశించి చేసుకున్న వివాహం శరీరం వరకే పరిమితం."

# మన రాష్ట్రాలు

## ఉదయపూర్

ఉదయపూర్ రాజస్థాన్‌లో ఉంది. వెనిస్ ఆఫ్ ది ఈస్ట్ (Venice of the east) గా ప్రసిద్ధిపొందిన దీనిని 'సుప్రభాత నగరం' అని అంటారు. చలువరాతి పెద్ద పెద్ద రాజసౌధాలతో, అందమైన సరస్సులు, ఉద్యాన వనములతో, ప్రాచీన దేవాలయాలతో అతి రమణీయంగా ఉంటుంది. ఈ సుందరమైన నగరం పిచోలా సరస్సు గట్టుపై ఏటవాలు స్థలం మీద ఉంది. నగరం చుట్టూ గోడ కట్టబడి ఉంటుంది. అయిదు దిక్కుల అయిదు ద్వారాలు ఉంటాయి. దీనికి ఏనుగుల బెడదలేకుండా ఇనుపఊచలు ఉంటాయి.




మహారాణా నిర్మించిన బ్రహ్మాండమైన రాజ సౌధం తెల్లరాతితో కట్టబడింది. ఇది పిచోలా సరస్సుకు సమానాంతరంగా ఉండే గట్టుపై ఉంది. రాజసౌధం లోపల అందమైన నెమళ్ళ బొమ్మలతోను, అద్దాలతోను మెరుస్తూంటాయి. రంగురంగుల చిత్రాలు హృదయరంజకంగా ఉంటాయి.

చిన్న చిన్న కొండలతో, స్నానాల రేవులతో, దేవాలయాలతో, రాజసౌధాలతో చుట్టబడి ఉన్న పిచోలా సరస్సు ఉదయపూర్‌లో అతి రమణీయమైన ప్రదేశం. 10 చదరపు కిలో మీటర్ల వైశాల్యం గల ఈ సరస్సు 14వ శతాబ్దంలో నిర్మింపబడింది. సరస్సు మధ్య భాగంలో 1757 లో రెండవ మహారాణా జగత్ సింగ్ నిర్మించిన జగ్‌నివాస్ పాలెస్ ఉంది. దీనికి తరువాత కొన్ని అభివృద్ధులు చేపట్ట బడ్డాయి. నీటి మధ్య గల ద్వీపకల్పపు ఈ రమణీయమైన రాజసౌధంలో అనేక కోర్టులు, స్నానాల గదులు, ఫౌంటెన్‌లు, అత్యంత సుందర మైన వనాలు ఉన్నాయి. ఇటువంటి ప్రదేశం భారతదేశంలో మరోచోట ఎక్కడా లేదు.

పిచోలా సరస్సుకు ఉత్తరంగా మహారాణా ఫతేసింగ్ నిర్మించిన మరొక అందమైన సరస్సు ఫతేసాగర్ సరస్సు. గట్టుకు క్రింది భాగంలో సెహిలియన్-కి-బారీ (garden of the Maids of Honour) ఉంది ఢిల్లీ చక్రవర్తి అయిన రెండవ మహారాణా సంగ్రామ్ సింగ్ దీనిని రాజపుత్ర స్త్రీలకై నిర్మించాడు.

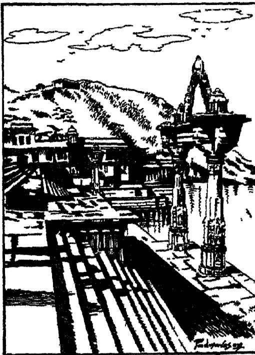
ఉదయపూర్‌లోని జగ్‌దీశ్ దేవాలయం విష్ణు దేవాలయం దీనిని ఒకటవ మహారాణా జగత్ సింగ్ 1651 లో నిర్మించాడు. 24 మీటర్ల ఎత్తైన బ్రహ్మాండమైన దేవాలయంలో స్థంభాలపై మండపం మరియు గర్భగుడి ఉన్నాయి. గర్భ గుడిపైన శిఖరం ఉంటుంది. శిఖరంపైన చదరపు పళ్ళెంవంటి ఆమలకంపైన కలశం ఉంటుంది. గర్భగుడి చుట్టూ గల ప్రాకారంలో అందమైన శిల్పాలు చెక్కబడ్డాయి.

సజ్జన్ నివాస్ ఉద్యానవనంలో గల విక్టో

"ఆచరించకపోతే చేయించే సామర్థ్యము కలుగదు."

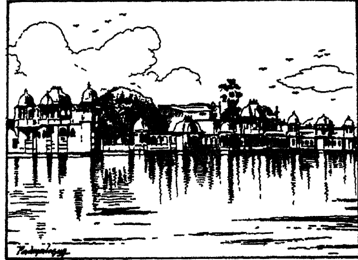
రియా హాల్ మ్యూజియంలో అపూర్వమైన వస్తువులు భద్రపరచబడ్డాయి. వీటిలో కుర్రమ్ యువరాజు (షాజహాన్) ధరించిన తలపాగా కూడా ఉంది. 'సరస్వతీ సదన్'లో అనేక ప్రాచీన సంస్కృత, ప్రాకృత, హిందీ, ఉర్దు, పర్షియన్ లిఖిత గ్రంధాలు ఉన్నాయి.

రాజస్థాన్‌లో అందమైన కృత్రిమ సరస్సులలో ముఖ్యమైనది రాజసమంద. ఇది ఉదయపూర్‌కి ఉత్తరంగా 64 కి.మీల దూరంలో రాజ్‌నగర్‌లో ఉంది. 1662



మరియు 1676 సంవత్సరాల మధ్య మహారాణా రాజ్‌సింగ్ త్రవ్వించిన చెరువు ఇది. 77 చ.కి.మీల విస్తీర్ణం కలిగి ఉంటుంది. భారతదేశంలో ఇంతవరకు కనిపెట్టబడిన మిక్కిలి పెద్ద సంస్కృత శాసనం సరస్సు గట్టున రాతి పలకలలో ఉన్నది ఈ శాసనం మేవార్ (Mewar) చరిత్రను చాటుతుంది.

ఉదయపూర్‌కి 48 కి.మీ.ల దూరంలో ప్రసిద్ధి పొందిన నతద్‌వారా పుణ్యక్షేత్రం ఉంది. శ్రీకృష్ణదేవాలయాన్ని శ్రీనాథ్‌జి దేవాలయం అంటారు. శ్రీనాథ్‌జీ దేవాలయాన్ని సంద



ర్శించడానికి భారతదేశంలో అన్ని మూలల నుంచి భక్తులు తీర్థయాత్రకు వస్తారు ఈ శ్రీనాథ్‌జీ నల్లరాతి విగ్రహం 12 వ శతాబ్దానికి చెందినది. ప్రఖ్యాత వైష్ణవ మత స్థాపకుడైన వల్లభాచార్యులకు దీనికి సంబంధం కలదు

రాణా ప్రతాప్ సింగ్‌కి మరియు మొగలాయి చక్రవర్తి అక్బర్ సైన్యానికి మధ్య హల్దీ ఘాట్‌లో 1576 ఏప్రిల్‌లో యుద్ధం జరిగింది. ఇది ఉదయపూర్‌కి 66 కి.మీ.ల దూరంలో ఉంది. ఈ కనుమకి కొద్ది మైళ్ళ దూరంలో ఉన్న గట్టుపైనే రాణా గుర్రం ప్రసిద్ధి పొందిన చేటక్ మరణించింది.

●

## కొన్ని తెలుగు సామెతలు

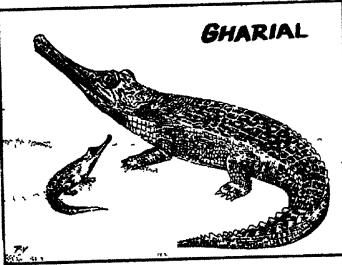
* *ఎవరి వెర్రి వారికి ఆనందం.*
* *ఆర్చేవారే గానీ తీర్చేవారు లేరు.*
* *తింటేగానీ రుచి తెలియదు. దిగితే గానీ లోతు తెలియదు.*
* *పుణ్యానికి పోతే పావం ఎదురవుతుంది.*
* *విన్నది చెప్పినదే వేదము*
* *భోజనానికి ముందు, స్నానానికి వెనుక.*
* *పగటి మాటలు పనికి చేటు, రాత్రి మాటలు నిద్రకు చేటు.*

'అభ్యాస ఫలితమే శీలం కాబట్టి మంచి అలవాట్లు అలవరచుకోవడం శీలాన్ని చక్కబరచుకునే మార్గం."

# గారియల్

ఉషానాథ్

సన్నగా పొడవైన ముట్టె కలిగి మొసలి లాగా ప్రాకెడి జంతువు గారియల్. ఇది ఇండస్, గంగా మరియు బ్రహ్మపుత్రా నదులలో నివసిస్తుంది. గారియల్‌లు ఇండియాలో తప్ప ప్రపంచంలో ఎక్కడా కనిపించవు.




బాగా పెరిగిన గారియల్ ముట్టెపైన ఉపాస్థి (హిందీలో గార) పెరిగి ఉంటుంది అందుకే ఈ ప్రాకెడి జంతువుకి గారియల్ అని పేరు వచ్చింది. ఇవి సామాన్యంగా 2.5 మీటర్ల పొడవుగా ఉంటాయి 6.75 మీటర్ల పొడవు ఉన్నవి కూడా రికార్డు చేయబడింది. పెరిగిన గారియల్‌లు ముదురు ఆలివ్ రంగులో ఉంటాయి. చిన్న చిన్న గారియల్‌లు గోధుమరంగులో ఉంటాయి.

గారియల్ కళ్ళు పైన తలలో, ముక్కు రంధ్రాలు ముట్టె చివర ఉంటాయి. దౌడలలో పదునైన కోరలు పెరిగి ఉంటాయి. మెడ వీపుపైన గట్టిపాటి ఎముకలు పలకలు పలకలుగా పేర్చబడి ఉంటాయి. మొసలి కాళ్ళ కంటే వీటి కాళ్ళు చాలా పొడవు. కాలి వేళ్ళు పొడవుగా ముఖ్యంగా వ్రేళ్ళ మధ్య సన్నని పొర కలిగి ఉంటాయి. మగవాటికి ముక్కు పెద్దదిగా ఉంటుంది తప్ప మగ ఆడ వాటిలో ఇతర భేదాలు ఉండవు.

మొసళ్ళ వలె గాక గారియల్‌లు ఎప్పుడూ నీటిలోనే ఉంటాయి. ముక్కులు, కళ్ళు నీటి పైకి పెట్టుకుని పడుకుంటాయి. ఏదైనా అపాయం సంభవించినప్పుడు కళ్ళవరకు నీటిలో ముంచి ముట్టెను మాత్రం పైకి ఉంచుకుంటాయి. ఇంకా అపాయం తగ్గనప్పుడు ఇవి ముట్టెను కూడా నీటిలోకి ముంచేసుకుంటాయి.

నీటిలో అతి నైపుణ్యంగా ఈదగల గారియల్ భూమిపై బాగా నడవలేదు సామాన్యంగా ఎండ కోసం గట్లపైకి వచ్చినప్పుడు గట్ల మీద కాళ్ళతో తోసుకు ముందుకు వస్తుంది. గారియల్‌లు సామాన్యంగా మనుషులను ఎదిరించవు. ఇవి గంగానదిలో నివసిస్తున్నాయి. కాబట్టి హిందువులు వీటిని 'పవిత్రమైన జంతువులుగా విశ్వసిస్తారు.

## ఇదంతా పరిశ్రమ యోచన ఫలితమే

ప్రజ్ఞాశాలిగా ప్రఖ్యాతిచెందిన అలెగ్జాండర్ హామిల్టన్ ఒకసారి 'నన్ను అందరూ గొప్ప ప్రజ్ఞాశాలి అంటారు. నా ప్రజ్ఞ అంతా ఇందులోనే ఉంది - ఒక విషయం పరిశీలించవలసి వచ్చినప్పుడు దానిని తీవ్రంగా పరిశీలిస్తాను. పగలు, రాత్రి పట్టుదలతో పరీక్షిస్తాను. నా మనస్సు దాంతో లయమైపోతుంది. నా ఈ సాధననే జనం ప్రజ్ఞాఫలితం అంటారు. ఇదంతా నా పరిశ్రమ ఫలితమే!'

"రహస్యంగా ఇతరులను నిందించడం పాతకం."

మొసళ్ళలాగే వీటి కడుపులో కూడా ఆహారం తినేటప్పుడు రాళ్ళు చేరుతూ ఉంటాయి. ఈ రాళ్ళు వీటికి జీర్ణశక్తికి సహకరిస్తాయి. అంతేగాక నీటిలో ఈదేటప్పుడు సరికట్టు బరువుగా కూడా ఉపయోగపడతాయి. చిన్న చిన్న చేపలే వీటి ఆహారం. ఇవి చేపలను పక్క కోరలతో పట్టుకుని మొదట తలను మ్రింగేస్తాయి. ముట్టెలు మెత్తగా ఉండటం వల్లే ఇవి నీటిలో సులభంగా అవరోధం లేకుండా ఎరను పట్టుకోగలుగుతున్నాయి.

శీతాకాలం అంతా వంశాభివృద్ధికి పాటు పడతాయి చలికాలంలోనే ఇవి జత కడతాయి ఇవి ఇసుక గట్ల మీద 20 సెం.మీ.ల వెడల్పు, 30-40 సెం.మీ.ల లోతుగల గోతులలో గూళ్ళను నిర్మించుకుంటాయి. ఆడవి సామాన్యంగా4 0 దాకా తెల్లటి గ్రుడ్లను పెడతాయి. ఈ గ్రుడ్లు గట్టి పెంకు కలిగి 55 మొదలు 60 మి.మీ.ల వ్యాసంతో ఉంటాయి ఈ గ్రుడ్లు రెండు వరుసలుగా పెట్టి ప్రతీ వరుస మీద ఇసుకను కప్పుతాయి. గ్రుడ్డు నుంచి వచ్చే చిన్న గారియల్‌లు మూలుగుతూ శబ్దం చేస్తాయి. చిన్నవి సాధారణంగా 3 25 మొదలు 375 మి.మీ. పొడవుగా ఉంటాయి ముట్టెలు అసాధారణంగా చాలా పొడవుగా ఉంటాయి.

గారియల్‌లు 13-14 సంవత్సరాలకు బాగా పెరుగుతాయి. ఇవి సాధారణంగా 20-25 సంవత్సరాలు బ్రతికినా ముఖ్యంగా నదులు కాలుష్యం చెందిపోతూండటం వల్ల ఈ జాతి అంతరించిపోయే స్థితిలో ఉంది.

—'సిఇఇ-ఎన్ఎఫ్ఎస్' సౌజన్యంతో

## మీ విజ్ఞానం పరీక్షించుకోండి

### జవాబులు

క్విజ్: 1 (సి) 1952, 2 (డి) భారత ప్రభుత్వం వారు స్వాతంత్ర్య యోధులకు ఇచ్చే సన్మాన ఫలకం (plaque), 3. (సి) చికాగో, 4 (సి) మహానది, 5 (బి) తెల్లటి కాంతి కంటే పసుపు పచ్చని కాంతిని మంచు పొగ తక్కువగా శోషిస్తుంది (absorb), 6. (బి) హాట్‌లైన్, 7 (ఎ) గుండె కొట్టుకునే విధానాన్ని గుర్తించడానికి, 8. (సి) డైరెక్టివ్ ప్రిన్సిపిల్స్ ఆఫ్ స్టేట్ పాలసీ.

మాటల మహిమ: 1 (ఎ) దౌష్ట్యము, (బి) చెడ్డపని, (సి) వేగము; 2 (ఎ) మైత్రి, (బి) స్నేహము, (సి) వలపు, (డి) సంతోషము; 3 (ఎ) కష్టము, (బి) సమూహము, (సి) విధము, 4 (ఎ) ధైర్యము, (బి) శక్తి, (సి) స్పష్టము; 5 (ఎ) అందము, (బి) కాంతి, (సి) ఐశ్వర్యము, (డి) సామర్థ్యము; 6. (ఎ) బెట్టుసరి, (బి) దిట్టతనము, (సి) గర్వము, (డి) గంభీరము; 7 (సి) నిప్పు, (డి) బొగ్గు; 8. (సి) చేసిన మేలును మరచిన వాడు.

తెలివికి పరీక్ష: 1.76 - బ్రాకెట్ల వెలుపల ఉన్న సంఖ్యలను కలిపి రెట్టింపు చేయి, 2. అనిశ్చితము, 3. మాంచెస్టర్ - ఇది ముఖ్య నగరం కాదు, 4. అహంకారము, 5. దేవుడే లేడన్నమాట

## దేవుడే మార్గం చూపిస్తాడు!

ఎదురయ్యే కష్టాలకు చింతపడిపోతూ ముందుకు పోతాం, గట్టు ఎక్కగలమా అని భయపడిపోతాం. కాని నిర్ణయించిన మార్గంలో నడిచిపోతూంటే దేవుడే మార్గం చూపిస్తాడు.

"చెప్పేది, చేసేది, చింతించేది పొంతనతో సమతూకంగా సాధించేవాడే సాధకుడు."

# మీకు తెలుసా?

## కొల్లగొట్టి తినే పెద్ద పక్షి

దక్షిణ అమెరికా అండీస్ పర్వతశ్రేణిలో నివసించే కాండార్ (condor) కొల్లగొట్టి తినే మిక్కిలి "పెద్దపక్షి". దీని భారం 12 కి గ్రా లు. రెక్కల వెడల్పు 2-3 మీటర్లు.

## ప్రపంచంలో ఎగిరే పొడవైన పక్షులు

ప్రపంచంలో కొంగలు ఎగురగల మిక్కిలి పొడవైన పక్షులు ఇవి నుంచున్నప్పుడు 2 మీటర్ల ఎత్తుగా ఉంటాయి.

## అతి నాజూకైన చిన్న సముద్రపు పక్షి

సముద్రపు పక్షులన్నిటిలో స్టార్మ్ పెట్రెల్స్ (storm petrels) పక్షులు మిక్కిలి చిన్నవి, అతి నాజూకైనవి.

## ప్రపంచంలో కొల్లగొట్టితినే మిక్కిలి బలిష్టమైన పక్షి

హర్పీ ఈగిల్ (Harpy eagle) ప్రపంచంలో మిక్కిలి బలిష్టమైనది కొల్లగొట్టి ఆహారాన్ని తింటుంది. ఒక మీటరు పొడవుగా ఉంటుంది దాని రెక్కలు నిడివి 2 5 మీటర్లు.

## ప్రపంచంలో మిక్కిలి పెద్ద మూషికం

ప్రపంచంలో మిక్కిలి పెద్ద మూషికం కాపీ బారా (Capybara) దీని ఎత్తు 50 సెం మీ లు, భారం 50 కి గ్రా లు.

## ప్రపంచంలో మిక్కిలి పెద్ద సర్పము

ప్రపంచంలో అనకొండా (anaconda) మిక్కిలి పెద్ద సర్పము ఇది సుమారు 9 మీటర్ల పొడవు, 150 కి గ్రా.ల బరువు ఉంటుంది.

## మిక్కిలి పెద్ద తోకగల పక్షి

క్రెస్టెడ్ ఆర్గస్ అనే పక్షి తోక మిక్కిలి పెద్దది. ఈ జాతి అడవి పక్షులన్నిటి కంటే దీని తోక ఈకలు చాలా పొడవుగా ఉంటాయి.

— 'సిఇఇ-ఎన్ఎఫ్ఎస్' సౌజన్యంతో

## అన్నిటికంటే కష్టతరం

ఒక పనిని చేయడం తెలిసి ఉండి ఇంకొకరు పొరపాటుగా చేస్తున్నపుడు ఆక్షేపించకుండా ఉండడం ప్రపంచంలో అన్నిటికంటే కష్టమైన పని.

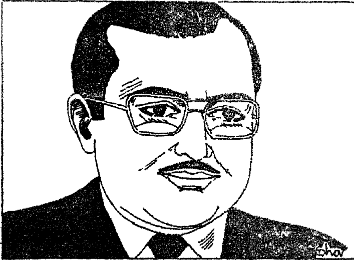
జీ. హెచ్. వైట్

"మిత్రులను మోసగించువాడు మిత్రులను కోల్పోయి తన్నుతాను మోసగించుకుంటాడు"

# క్రమబద్ధమైన నిత్యజీవితం

జరీనా అనంతరామన్ & డా. ఆర్. పార్థసారధి

తాళం చెవులు, కళ్ళజోళ్ళు, పెన్స్, ఉత్తరాలు వగైరా వస్తువులు ఎక్కడో పెట్టుకుని మరిచిపోయి కంగారుపడేవారిని ప్రతిరోజూ చూస్తూనే ఉంటాం. ఇటువంటివాళ్ళు సామాన్యంగా పుట్టిన రోజులు జ్ఞాపకంపెట్టుకోరు. అంతేకాదు ముందుగా నియమించుకున్న ఏర్పాట్లే మరచిపోతూంటారు. వీరికి ఎప్పుడూ సమస్యలతో కూడిన ఇబ్బందులు ఎదురవుతూంటాయి. చేయాలనుకున్న పని మరచిపోతారు. అవసరానికి కావలసిన వస్తువు పెట్టిన చోట జ్ఞాపకం ఉండదు. టిక్కెట్టు కోసమో లేక పెన్నుకోసమో ఇక్కడా అక్కడా వెతుకుతూ ఎంతో కాలం వృధాచేస్తారు. ఇటువంటివారే ఎప్పటికప్పుడు వచ్చిన ఉత్తరాలకు జవాబులు వ్రాయకుండా వచ్చిన ఉత్తరాలు పేర్చిపెడతారు. ఏపనీ పూర్తిగా చేయరు. సగం సగం చేసి ఉంచేస్తూంటారు. అవకతవకగా ముగించిన పనులవల్ల జీవితంలో ఒత్తిడి ఎక్కువ అవుతుంది. ఆటంకాలు ఏర్పడతాయి. నిత్య జీవితంలో పనులు క్రమబద్ధం చేసుకోడానికి సహకరించే సూత్రాలు కొన్ని సూచిస్తున్నాం.



- కార్యక్రమాలు, చేయవలసిన పనులు మొదలైన వాటిని క్రమపద్ధతిలో ప్రణాళిక ఏర్పరచుకోవాలి.

- దైనందిన కార్యక్రమాలలో ఏదిముందు, ఏది వెనుక అనేది గ్రహిస్తూ ప్రాధాన్యతలను ఇస్తూండాలి.

- ఏదో స్వప్నలోకంలో ఉండటంకంటే చేయవలసిన పనులమీద ఏకాగ్రత వహించాలి.

- మనస్సులో అనుమానంలేకుండా నిశ్చయంగా నిర్ధారణచేసి చెప్పగల స్వభావం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇతరులకు సముచితంగా 'ఔను, కాదు' అనే సమాధానం చెప్పి నచ్చచెబుతూండాలి.

- లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకోవాలి. కాల నియమం అంచనా వేసుకోవాలి. తటపటాయిస్తూ ఆలస్యంచేసుకోకూడదు. జీవితాన్ని క్రమబద్ధంగా సుశిక్షితం చేసుకోవాలి.

- మన సుఖ సౌఖ్యాల అవధులను తెలుసుకోవాలి - మనకు ఎంత నిద్ర అవసరం, ఏవిధంగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి, మనకి ఏవి వినుగు కలిగిస్తాయి, మనకు పోషకాంశాలను బట్టి హితమైన ఆహారం ఏమిటి? అనే విషయాలు తెలుసుకోవాలి.

- జీవితంలో ఆరోగ్యకరమైన కొన్ని మంచి పనులను అభ్యాసం చేసుకోవాలి. హెల్ప్‌సొసైటీ, హెల్ప్ అదర్స్, వైయుక్తిక పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి, సృజనాత్మకత, నిశ్చింతతో కూడిన ఉద్యోగం, ఉత్పాదకత మొదలైన వాటి

"పేరు ప్రతిష్ఠలకై పాటుపడేవాడు మొగమాటానికి బద్ధుడై పాటుపడవలసి ఉంటుంది."

విలువలు తెలుసుకోవాలి.

● ఉద్రేకంతో మనస్సు చెడగొట్టుకోకూడదు. అటువంటి అవకాశాలు సంభవించకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

● అత్యాశకు పోకూడదు. చేసుకున్నవారికి చేసుకున్నంత అనేది గ్రహించాలి. అత్యల్ప కాలంలో ఏదో పెద్దది సాధించేద్దామనే ధోరణి మానుకోవాలి.

● పరస్పర సంబంధ బాంధవ్యాలు అర్ధవంతంగా అభివృద్ధిపరచుకుంటూండాలి. తీరిక సమయాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటూండాలి.



## భారతదేశంలో బాల కార్మికులు అత్యధికం




భారత ఇంటర్నేషనల్ లేబర్ ఆర్గనైజేషన్ సర్వే ప్రకారం ప్రపంచంలో ఒక్క భారతదేశంలో బాల కార్మికులు అధికం అని తేలింది. భారత దేశపు మొత్తం .కార్మిక శక్తిలో బాలకార్మికులు రమారమి 21 శాతం ఉన్నారు.

## వీరిని గురించి తెలుసుకోండి

గ్రాహమ్ గ్రీన్: సుప్రసిద్ధ బ్రిటిష్ నవలా రచయిత అధునాతన రచయితలలో ముఖ్యుడు "ది పవర్ అండ్ ది గ్లోరీ", "ది థర్డ్ మాన్" లనే గాక ఇతడు అనేక ఇతర నవలలను రచించాడు

పి.ఆర్ రాయ్ 1974 మేలో పొఖరాన్ (Pokhran) శాంతియుత అణువిస్ఫోటనంలో ఇతడు ముఖ్య పాత్ర వహించాడు. మానవుడు తయారు చేసిన అపూర్వలోహం ప్లుటోనియం (Plutonium) ను వాడిన ప్రప్రథమ భారతీయ మెటలర్జిస్ట్. ఇతడి వల్ల మంచి అనుభవంతో ప్లుటోనియం లోహాన్ని వాడకం చేసిన ఆరు దేశాలలో భారత దేశం ఒకటి అయింది

సీన్ ఒ ఫోలెయిన్: ఐరిష్ రచయిత మరియు ఐర్లండ్ దేశపు గొప్ప నవలాకారుడు ఇతడు వ్రాసిన 20 కి పైగా గ్రంథాలలో సుప్రసిద్ధ ఐరిష్ దేశీయుల జీవిత చరిత్రలు ఉన్నాయి మరియు ఐరిష్ సంస్కృతిని ప్రతిఫలించే అనేక నవలలు వ్రాసాడు

మార్తా గ్రహమ్ ప్రసిద్ధి గాంచిన యు ఎస్ ఎ నాట్య కళాపోషకురాలు ఈమె తన వ్యక్తిగతానుభవంతో 70 సంవత్సరాల పాటు నాట్య కళను అభివృద్ధి చేసింది ప్రపంచం అంతటా డాన్స్ కంపెనీలు వీటిని ప్రదర్శించాయి

సర్ డేవిడ్ లీన్ ఎడిటింగ్ నైపుణ్యం గల ప్రఖ్యాత డైరక్టరుగా పరిగణింప బడ్డాడు "లారెన్స్ ఆఫ్ అరేబియా", "బ్రిడ్జ్ ఆన్ ది రివర్ క్వాయ్", "డా. జివాగో" మరియు "ఎ పాసేజ్ టు ఇండియా" మొదలైనవి ఇతడు తీసిన కొన్ని ప్రసిద్ధి పొందిన చిత్రాలు

## ఇరుగు పొరుగు

నీ గురించి నీకంటే అధికంగా తెలిసినవారు నీ ఇరుగు పొరుగు.

"సత్యధర్మాలు కోల్పోని మనిషి నాస్తికుడైనా పరవాలేదు."

# తెలుగులో 'తల'

సీతా రవిచంద్రన్

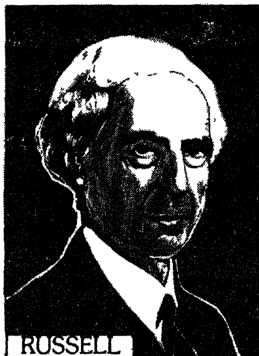
మానవ శరీరంలో శిరస్సు ప్రధానమైనది ఈ శిరస్సే తల. చూడడానికి కళ్ళు, వినడానికి చెవులు, శ్వాసించడానికి ముక్కు, తినడానికి నోరు, మంచి చెడ్డలు యోచించడానికి బుద్ధి అన్నీ ఈ తలలోనే ఉన్నాయి దేవతలకు మ్రొక్కేటప్పుడు, తలిదండ్రులకు, పెద్దవారికి వినయంతో నమస్కారం చేసేటప్పుడు దండాకారంగా మోకాళ్ళు, పాదాలు, చేతులు, రొమ్ము, బుద్ధి, తల, మాట, చూపులతో సాష్టాంగ నమస్కారం చేస్తాం దేవతలను స్తుతించేటప్పుడు పాదాల దగ్గర నుంచి తలదాకా ఆపాదమస్తకస్తోత్రం చేస్తాం తెలుగులో తల, కన్నడంలో తలె, తమిళంలో తలై అంటారు.

ప్రధాన పురుషుడు లేక యజమాని తలమానిసి అటువంటివారి మాట విని వారి ఆజ్ఞలను వినయంతో తలదాలుస్తాం శ్రేష్టమైనది - తలమానికము. అదే అలంకారంగా తలపై పెట్టుకునే రత్నము నిశ్చయంగా తెలియని విషయం తలపోత. తలపెట్టడం అంటే యోచించడం లేక చింతించడం క్లాసులో తోటి విద్యార్థులందరికంటే ప్రాజ్ఞుడైన వాడు అందరిని తలదన్నినవాడవుతాడు. బాసచేసేవాళ్ళు సామాన్యంగా తలపై చేయిపెట్టుకుని బాసచేస్తారు.

పండుగ రోజులలోనూ, పర్వదినాలలోనూ తలకుపోసుకుని అభ్యంజనం చేస్తారు. అదే తలంటుకుని స్నానం చేయడం అసాధ్యమైన ఒక పెద్ద కార్యం నిర్విఘ్నంగా కొనసాగించి 'హమ్మయ్యా' అని తలతడివి చూసుకుని సంతోషపడతారు సామాన్యంగా విషజంతువులైన పాముకు కోరలలోను, తేలుకు కొండిలోనూ విషముంటే దుర్జనుడికి తల నుండి పాదాల దాకా 'నిలువెల్లా' విషం ఉంటుంది

స్ట్రాంగుగా టీ త్రాగితే తల తిరుగుతుంది. అంతేకాదు చేతిలో నాలుగు డబ్బులు చేరితే కూడా చాలు కొందరికి తలతిరుగుతుంది.

## సంతోషంగా ఉండాలంటే?




మానవజాతి అంతా విశ్వైక కుటుంబం మానవులలో ప్రతి ఒక్కరి సుఖసౌభాగ్యాల మీదే వ్యక్తిగత సుఖ సౌభాగ్యాలు, సంతోషం ఆధారపడి ఉంటాయి. నీవు సంతోషంగా ఉండాలంటే ముందునీవు ఇతరుల మంచిని అభిలషించాలి. పర సౌఖ్యాన్ని అలక్ష్యం చేసి నీవు సుఖాన్ని అనుబవించలేవు ఇది మానవ ద్వేషానికి మేలిముసుగు వంటిది

— బెర్ట్రాండ్ రస్సెల్

"నీకు ఏమి కావాలి అనుకుంటావో అదే
ఎదుటి వాడికి కావాలనుకోవడం ధర్మం."

నలుగురిలో తలత్రిప్పుకుని తిరిగేవారంతా సమాజంలో గౌరవంగా బ్రతికేవారే ఎవరి సహాయం లేనివాళ్లకి తలదాచుకోడానికి తావు ఉండదు. అనవసరంగా ఇంకొకరి వ్యవహారాలలో కలుగజేసుకునేవారంతా తలదూర్చి బాధపడేవారే. అసలు ఎవరైనా మనిషి మర్యాద అతడి మాటలబట్టి తెలుస్తుంది. దానినే తలపరువు నోరుచెబుతుంది అంటారు.

ఎంతమాత్రం ఏవగించుకోకుండా పరిచర్యలు, ఉపచారాలు చేసి కాపాడేవారు తలవుళ్ళు కడిగి రక్షిస్తారు. ఏ శ్రమ పడకుండా సునాయాసంగా ఇంటికి చేరినవారు తలవువ్వు వాడకుండా ఇంటికి చేరుకున్నవారు అసాధ్యమైన కార్యాలను తలపెట్టడం తలను మోకాళ్లకు ముడిపెట్టడం వంటిది. కొందరు తమ ఇళ్ళలో పిల్లల్ని అతిగారాబంగా పెంచి తలపైకి ఎక్కించుకుంటారు. మిక్కిలి కష్టసాధ్యమైన పని ఓపికతో నెరవేర్చుకున్న వారికి తలప్రాణం తోకకు వస్తుంది. తలమీద క్షౌరం చేసుకోకుండా జుట్టు బాగా పెరిగినప్పుడు, తలస్నానం లేక తలలో మట్టిచేరినప్పుడు తలమాస్తుంది. దరిద్రులుకూడా తలమాసిన వాళ్ళే. చేసిన అప్పులు సకాలంలో తీర్చలేక పోయినప్పుడుగానీ, చెడు సంభవించినప్పుడుగానీ ఏదైనా కలిగే అపాయం తలమీదికి వస్తుంది అంటారు. ఒకరు చెప్పే సలహాలకు, మాటలకు కొందరు ఊరికే తల ఆడిస్తారు, లేకపోతే తల ఊపుతారు. కలసిమెలసి వ్యవహరించే ఆప్తస్నేహితులు ఒకరికొకరు తలలో నాలుకలాగ ఉంటారు.

ఒకప్పుడు క్రొత్త పెళ్ళికూతుళ్ళు సిగ్గుతో తలవంచేసుకునేవారు. నలుగురిలో సిగ్గుపడి పోయినవారు కూడా తలవంచేసుకుంటారు. వివాహ కాలంలో వధూవరులు దోసిళ్లతో ఒకరి తలపై ఒకరు పోసుకునే అక్షింతలు తలంబ్రాలు. తలమీద జుట్టు తలకట్టు. ఈ తలకట్టే తెలుగులో హల్లు గుర్తుమీద పెట్టే (✓) అకార చిహ్నం. ఒక్కొక్కప్పుడు తల తలకాయ అవుతుంది. ఊళ్లో వృద్ధుడు - పెద్దవాడు పెద్ద తలకాయ. పడుకునేటప్పుడు తలక్రింద ఎత్తుగా పెట్టుకునే దిండు తలగడ. భార్య చెప్పుచేతలలో ఉండేవారికందరికీ తలగడ మంత్రం తలకెక్కింది అంటారు. పెట్టుడు మందులు కూడా తలకెక్కుతూంటాయి. తలకెక్కడం లేక నెత్తికెక్కడం గర్వాన్ని సూచిస్తుంది. జగడగొండి తలకొట్లమారి. మందబుద్ధులకు ఎంత భోదించినా తలకెక్కదు. ఎవరికైనా సరే నోరున్న వాళ్లకే తలగాస్తుంది. కొందరికి చీటికి, మాటికి తలనొప్పి (శిరోబాధ) వస్తుంది. తలనొప్పి నివారించుకోడానికి తలపట్టువేసుకుంటారు. కొన్నిచోట్ల మంగళవారంపూట తలపని (క్షౌరం) చేయించుకోరు. గౌరవంగా బ్రతికే వాళ్లంతా తలఎత్తుకుని తిరిగేవాళ్లే. మంచిమాట వినకుండా పెడచెవిని పెట్టేవారంతా తలబిరుసుగలవారు. ఎవరి తలవ్రాత వారిది. తప్పించుకోడానికి వీలులేనిది. నోరుంటే తలగాస్తుంది. మరిచిపోవద్దు.

●

## టాల్కం పౌడర్ అతిగా వాడితే అపాయం

*ప్రపంచం అంతటా ఉపయోగించే టాల్కం పౌడర్ని అధికంగా వాడితే దాంట్లో ఉండే మెగ్నీషియం సిలికేటు వల్ల ఇతర అనేక రకాల ఊపిరి తిత్తుల మరియు చర్మవ్యాధులు సంభవిస్తాయి.*

"అవతార పురుషులను నిరంతరం స్మరించడం మనస్సును నిర్మలం చేస్తుంది."

# టెన్షన్ తగ్గించుకోవాలంటే?

మానసిక ఒత్తిడి టెన్షన్ ఈ టెన్షన్‌ని తగ్గించుకోడానికి సూచనలు కొన్ని వివిధ ఆధారాలనుంచి సంగ్రహించబడ్డాయి

● నచ్చిన పుస్తకం ఒకటి తీసుకుని చదవడం ప్రారంభించు. ఆధ్యాత్మిక, ధార్మిక మరియు నైతిక శాస్త్రాలకు సంబంధించిన గ్రంగాలను కొన్నిటిని సేకరించి ఒక లైబ్రరీ పెట్టుకో. జీవిత చరిత్రలు, ఇతర చారిత్రక విషయాలకు సంబంధించిన గ్రంధాలను చేర్చిపెట్టుకోవచ్చు.



● నీ సమస్యలను వరుసగా వ్రాసిపెట్టుకో జరిగిపోయిన విషయాలను గురించిగానీ, ఎప్పుడో ముందు జరిగే వాటిని గురించిగానీ చింతపడకు. వాటిని మరచిపో ఇక వర్తమాన విషయాలైతే ఒకదాని తరువాత ఒకటి సాధించే ఉపాయం ఆలోచించు.

● మనస్సులో ఆరాటపడిపోతూ గింజుకోకు. చింత పెంచుకోకు. అసలు సమస్యను స్వాధీనంలోకి తెచ్చుకుని పరిష్కార విధానాలు, మార్గాలు ఆలోచిస్తూంటే ఉత్సాహంతో ఎదుర్కోడానికి ఉద్దీపన కలుగుతుంది

● సమస్యను విశ్వాసంతో, కృతనిశ్చయంతో సాధించగలను అనే మనోధైర్యం తెచ్చుకో ఓపికతో నీ శక్తిసామర్థ్యాలు వినియోగించుకో.

● దేవుడిని గట్టిగా నమ్ముకో ఆ దేవుడే నీకు పరిష్కార మార్గం చూపించి అన్నివిధాల సహాయపడతాడు

● విశాలమైన బహిరంగ ప్రదేశాలల్లో మంచిగాలి వచ్చే చోట విహరించు. త్వర త్వరగా నడు. వ్యాయామం చేయి.

● బహిరంగ సభలలోను, ఆధ్యాత్మిక ప్రసంగాలలోను పాల్గొంటూండు

● స్నేహితుడి ఇంటికి వెళ్ళు. లేదా స్నేహితుణ్ణి టీకో లేక విందుకో ఆహ్వానించు.

● ధ్యాన సమాధిలో మౌనంగా ఉండే క్షణాలలో శాంతి ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు నీ యాతనల మధ్య కష్టాల మధ్య నిశ్చింతగా ఉండగలుగుతావు కంటికి కనిపించకుండా నీ యోగక్షేమాలను సదా కనిపెడుతూండే పరమాత్ముణ్ణి పూర్తిగా విశ్వసించు.

● భయపడి ఎప్పుడూ అధైర్యపడిపోకు. నీవు చేయగలిగినది చేసావు. చివరకు నీకు భగవంతుడి సహాయం లభిస్తుంది. ఆ పరమాత్ముని దయ వల్ల అన్ని సమస్యలూ సక్రమంగా తీరిపోతాయి.

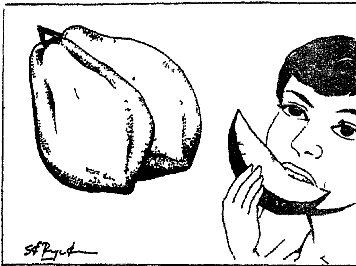
● ఏదో వ్యాపకంతో ఎప్పుడూ మనస్సును నిర్విరామం చేసుకుంటూ తీరికలేకుండా పని పెట్టుకో వృధాగా చింతతో చికాకులు పెట్టుకోకు. వ్యాయామం చేయి. నడు. కదలిక వల్లకాదు - మానసిక చింత, టెన్షన్ లేక ఒత్తిడి వల్లే మానవుడు క్రుంగిపోతాడు.

— లేట్ శ్రీ.ఎఫ్.సి.సోంధి

"ప్రపంచం మిధ్య అని తెలుసుకున్న రోజున
కోరికలు వెంటనే అదృశ్యమైపోతాయి."

# కండ్లకు మేలుచేసే బొప్పాయి

బొప్పాయి ఆదిమస్థానం మధ్య అమెరికా. దీనిని 16వ శతాబ్దంలో డచ్ వ్యాపారస్థులు భారతదేశంలో ప్రవేశపెట్టారు. ఇక్కడ నుంచి ఇది అగ్నేయ ఆసియా దేశాలలో విస్తరించింది. నేడు అనేక ఉష్ణ ప్రదేశాలలో ముఖ్యంగా భారతదేశం, శ్రీలంకా, ఆస్ట్రేలియా, ఫిలిప్పైన్స్ మరియు దక్షిణ ఆఫ్రికాలలో విస్తారంగా పండిస్తున్నారు. భారతదేశంలో సుమారు 17,000 హెక్టేరుల భూమి బొప్పాయి సాగులో ఉంది. దీనికి పపీటా బొప్పాయి, పప్పాళి అనే పేర్లు వాడుకలో ఉన్నాయి.



బొప్పాయి చెట్లు మిక్కిలి శీఘ్రంగా పెరుగుతాయి. సులభంగా సాగుచేయవచ్చు ఈ చెట్ల వ్రేళ్ళు భూమిలోకి లోతుగా చొచ్చుకునిపోవు. పెద్దగాలికి చెట్లు పడిపోవడానికి గానీ, కాండం విరిగిపోవడానికి గాని అవకాశాలు ఉన్నాయి. అందుచేత పొట్టిగా పెరిగే రకాలను సాగుకు ఎంచుకుంటారు. బొప్పాయి పువ్వులు ఆడ పువ్వులు, మగపువ్వులు, సంపూర్ణ పుష్పములు వేరు వేరు చెట్లపై వివిధ రకాల పువ్వులు పూస్తాయి. ఆడపువ్వులు పరాగ సంపర్కం పొందినప్పుడు గింజలతో ఉండేకాయలు, పరాగ సంపర్కంలేనప్పుడు గింజలు లేని కాయలు ఫలిస్తాయి.

ముఖ్యంగా కాయ ఆకారం, కండరంగు, రుచి, చెట్టు ఎత్తు, ఆకురంగు మొదలైన లక్షణాలను బట్టి అనేక రకాలు ఉంటాయి. వాషింగ్‌టన్, మధుబిందు, బొంబాయి, రాంచి, బెంగళూరు మొదలైన రకాలలో వాషింగ్‌టన్, మధుబిందు (Honey dew) రకాలు ప్రశస్తమైనవి. ఈ రెండు పండినప్పుడు ముదురు పసుపు పచ్చ వర్ణంలో ఉంటాయి. ఎక్కువ తియ్యగాను, రుచిగాను ఉంటాయి గింజలులేని మధుబిందు రకం చాలా ప్రసిద్ధి పొందింది.

పెరటి తోటలలో నాటిన విత్తనాలు మొలకెత్తి పెద్ద చెట్టుగా పెరుగుతాయి. ఒక ఏడాది లోపుగానే కాయ దిగుతుంది చెట్లు సంవత్సరం పొడుగునా ఐదేళ్లపాటు కాయలు కాస్తాయి. ఒక చెట్టుకి 100 పండ్లదాకా వస్తాయి ఒక్కొక్కటి 1 కి.గ్రా. బరువు ఉంటుంది. ఎండబాగా కాసే ప్రదేశాలలో చెట్టు బాగా పెరుగుతుంది. నీరు అంత ఎక్కువ అవసరంలేదు పొట్టి చెట్లు విస్తారంగా కాస్తాయి.

ఒక్క మామిడి పండులో తప్ప బొప్పాయిలో లభించే విటమిను A మరే పండులోను లభించదు పచ్చగా పండిన పండు కండలో కారోటీన్ (Carotene) అనే పదార్థం పుష్కలంగా ఉంటుంది. సామాన్యంగా కారట్ దుంప, బీట్ దుంప మరియు ములగాకు, బచ్చలి, కరివేపాకు వంటి ఆకుకూరలలోను లభించే పదార్థం వంటిదే ఇది. కారోటీను కలిగిన ఆహార పదార్థాలు మన శరీరంలో విటమిను A గా మారతాయి.

"తనకోసం జీవించేవాడు మానవుడు,
పరులకోసం జీవించేవాడు మహాత్ముడు."

క్రమబద్ధంగా నియమంతో బొప్పాయి తింటే మంచి ఆరోగ్యానికి అవసరమైన A,C విటమినులు తప్పనిసరిగా లభిస్తాయి బొప్పాయి ముఖ్యంగా మనదేశంలో చాలామంది పిల్లలకు A విటమిను లోపం వల్ల సంభవించే అంధత్వ నివారణకు సహకరిస్తుంది

ఆపిల్స్, జామ, సీతాఫలం, అరటి వగైరా పళ్ళలో కంటే బొప్పాయిలో కారోటీన్ (Carotene) అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి వెచ్చించిన సొమ్ముకి గరిష్ఠ ప్రమాణంలో పోషకాంశాలు అన్నీ లభిస్తాయి అంటే ఆశ్చర్యం లేదు.

చెట్లు వివిధ బాగాలలోను, కాయలోను మరియు పండులోను 'పెపెయిన్' అనే పదార్థం ఉంటుంది పెపెయిన్ జీర్ణశక్తిని అభివృద్ధి చేసే ఔషధం ఇది ఆహారంలో మాంసకృత్తుల (proteins) ను జీర్ణంపచేయడానికి సహక రించే ఎంజైము (enzyme) అందుచేత దీనిని అనేక ఔషధాలలో ఉపయోగిస్తారు.

బాగా పండినపండు తినడానికి చాలా రుచిగా ఉంటుంది. పచ్చికాయతో కమ్మని వంటకాలు అనేకం చేసుకుంటారు. బొప్పాయితో జామ్‌లు, జెల్లీలు, మార్మలేడులు, స్క్వాష్‌లు తయారుచేసుకుంటారు డబ్బాలలో పెట్టి (canned) నిలువచేసుకోవచ్చు ఐస్‌క్రీములతోను, ఫ్రూట్ సాలడ్‌లతోను పండు బాగా కలుస్తుంది.

— 'హెల్త్ హెరాల్డ్' సౌజన్యంతో

## బైబిల్‌లో 'and' అనే మాట

*బైబిల్‌లో 'and' అనే మాట 46,227 సార్లు వస్తుంది.*

## ఇంగ్లండులో మర్యాద గల మనీషి



G K. CHESTERTON

*ప్రఖ్యాత రచయిత జి.కె.చెస్టర్‌టన్ చివరి రోజులలో 300 మొదలు 400 పౌండ్ల భారంగా ఉండేవాడు తన లావును గురించి ఇతరులు వేసే జోకులకు ఎంతో సంతోషించేవాడు ఇంగ్లండులో తన కంటే ఎక్కువ మర్యాదస్తుడు ఎవ్వరూ లేరని గొప్పలు చెప్పుకుంటూండేవాడు. ఇది . రుజువు చేయడానికి ఇంగ్లీష్ వారిలో తను ఒక్కడే బస్ సీటులో నుంచి లేచి తన సీటును ముగ్గురు మహిళలు కూర్చోడానికి ఇచ్చే వాడినని చెప్పేవాడు!*

## 17 సంవత్సరాల జూలియట్‌గా నటించిన 70 సంవత్సరాల వృద్ధురాలు

*19వ శతాబ్దవు ప్రఖ్యాత ఫ్రెంచి నటి సారా బెర్న్‌హార్డ్‌ట్ 70వ సంవత్సరం వయస్సులో విలియం షేక్స్పియర్ 'రోమియో అండ్ జూలియట్' నాటకంలో 17 సంవత్సరాల జూలియట్‌గా నటించింది!*

"తనకు మాత్రమే దుఃఖాన్ని లేకుండా చేసుకునే ప్రయత్నంలో ఇంకెందరికో దుఃఖాన్ని కలిగిస్తున్నాడు మనిషి."

EDITED, PRINTED AND PUBLISHED BY K V. GOVINDA RAO
AT No 9, DESIKA ROAD, MYLAPORE, MADRAS-600 004 (INDIA)
PRINTED AT
*Desh Publications (P) Ltd. Madras-14 (Ph : 848084,*

అంతర్జాతీయ తెలుగు మాసపత్రిక



Registered No. TN/MS(C)/1130. Licence No. TN/MS(C)/WPP 58
Licenced To Post without Prepayment.